STRĂVECHIUL SECRET AL
IZVORULUI TINEREŢII
Cartea 2
Redactarea: Peter Kelder şi Berni S. Sidgel
STRĂVECHIUL SECRET AL
IZVORULUI TINEREŢII
Redactat de Peter Kelder şi Berni S. Sidgel

În această carte sunt prezentate ideile şi tehnicile, care vă vor ajuta să arătaţi mai bine şi să vă simţiţi mai tineri cu 10 – 15 ani, ele vă vor da putere, vă vor îmbunătăţii sănătatea, vă vor prelungii viaţă şi vă vor învăţă să vă bucuraţi de ea.

„Izvorul tinereţii" are să vă arate serii întregi de exerciţii simple, care se numesc „*Cinci ritualuri*". Totodată veţi descoperi o multitudine de informaţii colaterale privitoare la dieta, respiraţie, energetica vocii şi multe altele. Veţi cunoaşte experienţa însufleţitoare a oamenilor, care practică „*cinci acţiuni rituale*". Şi, afară de aceasta, veţi cunoaşte sfaturile şi indicaţiile medicilor, care ne-au împărtăşit aceste cunoştinţe.

Pentru a activa procesul de întinerire, vă rugăm nu aşteptaţi o întâlnire faţă în faţă cu moarte. Începeţi chiar acum.

Articol I.
Articol II.
Articol III.
Articol IV. CUPRINS
Prefaţă
Din partea editorului
Capitolul 1. Căutarea izvorului tinereţii
Harry R. Linn
Secţiune 4.01 Capitolul 2. Occidentul în căutarea magiei şi secretelor Tibetului
Richard Leviton
Secţiune 4.02 Capitolul 3. Povestiri adevărate despre vindecare şi întinerire
Lora Fei Texel
Secţiune 4.03 Capitolul 4. Secretele energiei a celor Cinci Ritualuri
Richard Leviton

Capitolul 5. Cinci ritualuri şi yoga: tehnica pentru refacerea sănătăţii şi de prelungire a vieţii
Gef Migdou, doctor în medicina, în expunerea Lorei Fei Texel
Secţiune 4.04 Capitolul 6. Compatibilitatea alimentelor şi dieta corectă
Doctor Stenti S. Bass
Secţiune 4.05 Capitolul 7. Energetica vocii, sunetului şi meditaţia
Richard Leviton
Secţiune 4.06 Capitolul 8. „Discuţie cu doctorul Robert Tormen".
Lora Fei Texel
Secţiune 4.07 Din partea editorului
Anexa 1. Cum să se organizeze Clubul Himalayelor
Anexa 2. Experienţa executării de către diferiţi oameni a acţiuni celor cinci
Ritualuri
Lora Texel
Secţiune 4.08 Anexa 3. Tradiţiile hatha-zoga: cum să găsiţi un grup potrivit
Linda Jonsen
Secţiune 4.09 Anexa 4. Cum să găsiţi un profesor bun
Sandra Anderson
Articol V. PREFAŢĂ

În această carte spre analiza dv., vor fi prezentate ideile, tehnicile şi opiniile, care pot să vă dea putere, să vă îmbunătăţească sănătatea, să vă prelungească viaţa şi să vă înveţe să vă bucuraţi de ea. Să nu fiţi neliniştiţi, însă, viaţa nu are să vi să pară prea lungă. Veţi fi prea ocupaţi trăind pe deplin şi bucurându-vă de ea.

Adeseori eu întâlnesc oameni, care încep să trăiască pe deplin numai atunci când descoperă că suferă de o boală gravă şi când devin conştienţi că sunt muritori. Când se întâmplă acest lucru, ei trăiesc o renaştere deplină atât spirituală, cât şi cea fizică încât se întâmplă ca boală să dispară. Când un asemenea proces de reînnoire începe în forţa, îmbătrânirea încetează şi începe întinerirea. Vă rog, nu aşteptaţi când vă veţi întâlni cu moarte faţă în faţă ca să începeţi să vă întineriţi atunci. Începeţi chiar acum.

Această carte este menita sa vă ajute. Ea o să vă arate serii întregi de exerciţii simple, care se numesc „*Cinci ritualuri*". Totodată

dv. veţi descoperi o multitudine de informaţii colaterale privitoare la dieta, respiraţie, energie a vocii şi multe altele. Veţi cunoaşte experienţa stimulatoare a oamenilor, care practică *„cinci acţiuni rituale"*. Şi, afară de aceasta, veţi cunoaşte sfaturile şi indicaţiile medicilor, care ne-au împărtăşit aceste cunoştinţe.

Însă atunci când veţi citi pagini următoare, să nu uitaţi, că în realitate această carte nu descrie ritualuri, exerciţii sau tehnici. De fapt, această carte este despre dv. – despre unicitatea dv., despre credinţa şi imaginaţia dv., despre dorinţe şi speranţe, despre potenţialul dv., despre capacitatea dv. de a vă bucura de plinătatea vieţii.

Ştiinţa a dovedit că acţiunile şi gândurile noastre pot exercita o influenţa fizica asupra corpului şi creierului. Ţinând seama de acest lucru, putem să modificăm în mod conştient acţiunile şi gândurile noastre pentru a realiza efectele care ne sunt necesare. Iar exerciţiile şi tehnica menţionate în această carte urmăresc acest scop. Eu însămi am practicat *Cinci Ritualuri* şi acestea mi-au creat o mulţime de emoţii. Sunt convins că dacă veţi face exerciţii în mod regulat şi dacă veţi aduce în viaţa dv. bucurie, veţi îmbunătăţi atât sănătatea dv. fizica, cât şi cea psihică şi veţi începe procesul de întinerire.

În afară de aceasta, veţi obţine accesul la energia forţei vitale, care este sensul oricărui lucru şi veţi învăţa să o folosiţi. Ştiinţa contemporană poate să descopere existenţa acestei energii şi începe s-o studieze. Eu am experimentat cu mantre anexate la această carte şi am putut simţi modificările ale energiei provocate de ei.

Permiteţi-mi să vă împărtăşesc această poveste:

Odată, noaptea am meditat şi am lucrat cu mantre fiind culcat în pat. Alături de mine dormitau ghemuite pisicile. Soţia mea care se afla în altă cameră, a simţit deodată o energie neobişnuită şi a intrat la mine în cameră să vadă ce se petrece. Când ea a intrat, eu am deschis ochii şi am constatat că şi pisicile mele simţeau ceva neobişnuit. Ele şedeau una lângă altă cu atenţie încordată, iar eu niciodată nu le-am văzut atât de vioaie la ora 11 seară. Cred că acest caz a demonstrat cât de reală şi palpabilă este aceasta energie şi cum ea poate să impună ca în viaţa dv. să aibă loc schimbări care vor fi recepţionate şi de cei din jurul dv.

De aceea vreau să vă dau un sfat: acceptaţi acea informaţie preţioasă pe care o veţi întâlni aici. Folosiţi-o pentru iluminarea şi

inspiraţiile dv. iar apoi creaţi transformarea proprie. Să nu uitaţi că este imposibil să găsiţi izvorul tinereţii, uitându-vă în toate părţile. Începutul tuturor schimbărilor se află în interiorul vostru.

Deci, începeţi chiar acum!

Pace vouă!

Doctor în medicină

Berni S. Sidjel

Articol VI. DIN PARTEA EDITORULUI

Când ultima tasta şi-a lăsat amprentă să le a părăsit maşina de scris, a adunat filele scrise într-un teanc şi a aruncat o privire, în ea erau amestecate satisfacţia şi nesiguranţă, pe titlul care spunea „*Ochiul Renaşterii*. *Peter Kelder*".

Manuscrisul pe care Kelder îl ţinea în mână, nu era o măreaţă opera literară. Însă aceasta era o opera scurtă, simplă, precisă şi compusă cu iscusinţă. Şi, în afară de aceasta, era o adresare care multora dintre dumneavoastră vi se va părea importantă şi chiar necesară. Însă în visele sale cele mai îndrăzneţe Kelder nu-şi putea imagina că începând din anul 1939 aceasta mică carte va fi tradusă în zeci de limbi, chiar şi în limba nevăzătorilor, şi va sluji multor generaţii, milioanelor de oameni din lumea întreagă.

În cartea lui sunt descrise cinci exerciţii străvechi tibetane, care au fost aduse în Occident de ofiţerul în rezervă al armatei britanice, care este menţionat în carte sub numele colonelului Bradford. *Cinci ritualuri*, cum au fost denumite aceste exerciţii, sunt destinate să descopere secretul izvorului minunat al tinereţii eterne.

În curând cartea lui Kelder a fost publicată şi deşi ea nu a devenit bestseller, totuşi avea o suficientă popularitate şi a fost reeditată cu opt ani mai târziu, în anul 1947. Chiar atunci când reeditarea acestei cărţi a încetat, ea se transmitea din mână în mână şi cu timpul a căpătat statutul cărţii de cult sau de carte clasică.

Mai târziu, în anul 1985 Kelder a creat o nouă redactare a cărţii sale, şi cartea a fost editată de editura „Harbor Press" din denumirea „Străvechiul secret al izvorului tinereţii". Până atunci a trecut mai mult de jumătate de secol de când cartea a apărut pentru prima dată şi în aceasta perioada lumea s-a schimbat complet. Cultura occidentală se afla sub influenţa tehnologiilor generaţiei noi şi a început să caute răspunsuri în străvechea înţelepciune a Orientului. Misticismul oriental, concepţia despre o energie subtilă, practicarea de yoga şi

credinţa că aceste lucruri exercită influenţa asupra sănătăţii şi întineririi fizice, nu se mai păreau idei excentrice ale unor oameni stranii. Dimpotrivă, aceste lucruri au ocupat poziţii stabile în cultura occidentală.

În sfârşit, soarta a surâs micuţei cărţi a lui Peter Kelder. Povestirile despre această carte se transmiteau de la om la om şi popularitatea ei a început să crească – la început încet – iar apoi, tot mai rapid. În următorii zece ani „Străvechiul secret al izvorului tinereţii" s-a transformat într-un fenomen editorial internaţional. În Statele Unite el a întrecut multe bestsellere ale lui „New York Times". În Germania, Austria şi Elveţia această carte într-adevăr poate fi numită ca o descoperire naţională. În Germania această carte şi azi, după zeci ani de la prima ei ediţie, se află pe lista celor mai bune bestsellere. Cartea lui Kelder a fost editată în douăzeci de limbi străine şi mesajul ei a înconjurat lumea întreagă.

Desigur, cartea lui Kelder nu ar putea să se bucure de un asemenea imens succes, dacă nu şi-ar fi îndeplinit promisiunea sa principală: să ajute pe cititor să atingă întinerire, sănătate şi putere de viaţă. Desigur, aceasta concluzie se confirmă de fluxul scrisorilor cititorilor, primite de redacţie în ultimii zece ani. În cele mai diferite opinii ale cititorilor, de la cele mai modeste până la cele mai minunate, se povesteşte cât de mult i-au ajutat pe oameni cele *Cinci Ritualuri*.

În afară de descrierile povestirilor despre realizarea succeselor, în scrisorile lor cititorii adeseori pun două întrebări. În primul rând, ei doresc să obţină datele mai detaliate despre temele diferite, care sunt amintite pe scurt în originalul scurt al lui Kelder. În al doilea rând, ei vor să afle mai mult despre autorul misterios al cărţii, fără să mai vorbim despre eroul principal al cărţii, imperceptibilul colonel Bradford.

Cartea, pe care o ţineţi în mână, a fost scrisă ca răspuns la prima din aceste întrebări. „Ochiul Renaşterii. Cartea 2" conţine abundenţa de informaţii, care a fost atinsă însă nedezvoltată în originalul lui Kelder (acum redenumită ca „Străvechiul Secret al izvorului tinereţii. Cartea 1"). Fiecare capitol al acestei cărţi este scris de un expert în domeniul respectiv.

În capitolul 1 este expusă pe scurt povestea colonelului Bradford şi a expediţiei sale în Tibet pentru cei, care nu cunosc Cartea 1.

Capitolul al doilea se adresează adnotărilor istorice în căutarea răspunsului la întrebarea, dacă povestirea colonelului Bradford este un adevăr sau este o născocire.

Şi aici tragem o concluzie: că povestea lui Bradford poate fi adevărată, deoarece notele primilor călători în Tibet povestesc despre magie şi secretele care nu sunt mai puţin neverosimile decât a ceea ce a fost martor Bradford.

Capitolul trei confirmă eficienţa celor *Cinci Ritualuri* prin minunatele povestiri din viaţa reală, trimise de oameni, care le-au practicat.

Capitolul patru pătrunde în secretele celor *Cinci Ritualuri*, căutând răspunsul la întrebarea, de unde se ia magia acestor simple exerciţii.

În capitolul cinci cele *Cinci ritualuri* sunt examinate din punctul de vedere al medicului, care este şi expertul în yoga. El descrie detaliat exerciţiile care sunt însoţite de o multitudine de sfaturi.

În capitolele şase şi şapte se discută două probleme, care sunt atinse pe scurt în Cartea 1: influenţa asupra sănătăţii a dietelor respective şi combinarea alimentelor, precum şi energetica vocii, sunetului şi meditaţiei.

În capitolul opt sunt prezentate considerentele ale unui om de ştiinţă cunoscut în lumea întreagă – ale cercetătorului Tibetului. Doctorul Robert Turman prezintă o trecere istorică rapidă în revistă a rolului celor *Cinci Ritualuri* în cultura Tibetului.

Rămâne încă o a doua problemă care interesează pe cititorii noştri: personalităţile lui Kelder şi Bradford. Ani de-a rândul cititorii i-au adresat editorului o mulţime de întrebări privitoare la cei doi, care, după cum au presupus toţi, au părăsit aceasta lume. Aceasta presupunere îl amuză pe Kelder care şi azi este în viaţa şi este sănătos, după trecerea a unei jumătăţi de secol din momentul publicării cărţii sale. Îmi face plăcere să comunic, că eu m-am întâlnit personal cu acesta şi îl consider un prieten apropiat şi de încredere cu toate că nu cunosc prea multe lucruri despre el.

Din păcate, Kelder a hotărât să lase totul aşa şi să nu ridice vălul care acoperă secretul, care mă intrigă pe mine şi pe mulţi alţii. Acesta este un om singuratic şi nepretenţios, care consideră că cele scrise de el vorbesc de la sine. Şi el susţine că datele suplimentare despre el şi despre colonelul Bradford doar vor sustrage atenţia de la acel mesaj

simplu, pe care l-a adresat omenirii.

Vă încredinţez că nu am nicio dorinţa de a nu respecta singurătatea lui Kelder. Totodată, însă, înţeleg şi dorinţa cititorilor de a cunoaşte mai aproape pe omul, al cărui cuvinte au exercitat o influenţa atât de covârşitoare asupra vieţii lor şi i-au schimbat. De aceea, sper, că el mă va ierta, dacă pentru prima dată eu voi comunica cititorilor unele detalii despre viaţa lui.

Kelder a fost un fiu adoptiv al unei familii iubitoare olandeze din Vestul Mijlociu al Statelor Unite. Fiind încă adolescent, el a părăsit casa şi având binecuvântarea părinţilor a plecat către încercări ale vieţii. Mai târziu Kelder, ca şi colonelul Bradford, „a fost în cele mai îndepărtate colţuri ale lumii" ca ofiţer al unui vas comercial. El s-a transformat într-un om rafinat, instruit, care cunoştea multe limbi şi prin viaţa sa a purtat dragoste pentru carte şi biblioteci, pentru cuvinte şi poezie.

De curând, într-o memorabilă dimineaţa de primăvară Kelder m-a acompaniat în călătoria în California de Sud. Chiar în nordul dealurilor hollywoodiene, la finele anilor 1930, el a scris cartea sa „Ochiul Renaşterii". Nu, Kelder, nu a fost un scenarist, deşi un timp a lucrat ca cercetător la unul din cele mai mari studiouri ale Holywod-ului. Spre mirarea lui, multe lucruri despre care el amintea, s-au păstrat până în prezent, de exemplu, casa unde el a locuit, care este aşezată sus pe dealurile Hollywood-ului, nu departe de casa-legenda a cinematografiei lui Errol Flinn, cu vedere spre Los Angeles şi Oceanul Pacific. Azi aceasta construcţie modestă este înconjurată de vile ale celor mai bogate şi cunoscute stele ale cinematografului.

Kelder susţine că colonelul Bradford a fost copiat de pe un om absolut real, cu el s-a întâlnit întâmplător într-una din regiunile din Los Angeles în acea perioadă a vieţii sale, deşi „Bradford" – este un pseudonim. Astfel am adus puţină lumina în aceasta taina.

Nu mai puţin interesant decât Kelder sau Bradford este un alt om, despre care puţin ştiu câte ceva despre el. Acesta este Harry J. Hardner – omul care a publicat în anul 1939 „Ochiul Renaşterii", acţionând printr-o mică editură „Midday Press". Probabil că Hardner a fost acel om care primul l-a întâlnit pe Bradford, l-a prezentat lui Kelder şi l-a rugat pe Peter să scrie o carte despre aventurile tibetane ale lui Bradford.

Kelder puţin vorbeşte despre relaţiile între ei. Vom fi nevoiţi să ne mulţumim cu cuvintele lui că el şi Hardner au devenit prieteni pentru toată viaţă şi au menţinut legături unul cu celălalt până la moartea lui Hardner în anii 1970. Pe de altă parte, Bradford; a intrat în viaţa lor, iar apoi a dispărut şi ei niciodată nu l-au mai văzut, cum acest lucru se descrie în cartea lui Kelder.

Şi deşi din partea mea aceasta este doar o presupunere a mea, eu presupun că deşi Peter Kelder a scris „Ochiul Renaşterii" ca de la persoana întâia, el nu a fost omul care s-a împrietenit cu colonelul până la expediţia lui în Tibet şi din prima mână a aflat despre cele *Cinci Ritualuri* după întoarcerea colonelului. Eu presupun că aceasta onoare aparţinea lui Harry Hardner, care, probabil, l-a rugat pe Kelder, ca pe un scriitor talentat, să scrie pentru el poveste, unde Hardner să rămână necunoscut, iar Kelder a jucat rolul acestuia. Astăzi, când au trecut peste 60 de ani după aceste evenimente, chiar lui Kelder i-ar fi fost greu să-şi amintească ce fel de informaţie a primit el în urma contactelor directe cu colonelul Bradford, şi ce a aflat el de la Harry Hardner. Totodată, nu este clar, cât de mult Kelder a înfrumuseţat povestea sa.

Este imposibil să dăm un răspuns univoc ka toate aceste probleme. Dar oare acest lucru are vreo importanţă? După cum susţine Kelder, aceste probleme se referă doar la o oarecare libertate a subiectului, lăsând neatinsă sinceritatea povestirii. În final, este importantă o singură problema – ce valoare reprezintă pentru cititori cartea şi dacă ea este capabilă într-adevăr să schimbe viaţa lor?

Sper să următoarele capitole vă vor ajuta să daţi un răspuns pozitiv.

Doar dv. trebuie să daţi un răspuns definitiv.

Editorul Harry R. Linn

Articol VII.

(a) CAPITOLUL 1

(I) Căutarea izvorului tinereţii

Harry R. Linn

Această poveste este atât de neverosimilă, încât ar putea să se nască în mintea unui scenarist hollywoodian cu o imaginaţie extrem de bogată. Şi totodată această poveste este captivantă şi emoţionantă, iar cuvintele ei sunt purtătoare de înţelepciune şi parcă reprezintă rezonanţa a ceea ce se află în adâncurile interiorului nostru.

Peste două milioane de oameni din lumea întreagă au avut aceste sentimente contradictorii în timpul citirii primei cărţi despre secretul străvechi al izvorului tinereţii, a unei mici cărţi, care a precedat prezenta carte.

Cum reiese din titlul, mesajul cărţii practic se referă la fiecare om, care are 40 de ani. În carte este vorba despre faptul cum să fie oprit şi să devină reversibil procesul de îmbătrânire, cum să capeţi sănătate şi forţa vitală a tinereţii eterne.

Pentru cei, care nu au citit cartea lui Kelder, redăm mai jos cuprinsul scurt al acesteia. Împreună cu capitolele următoare, cuprinsul acestei cărţi are să vă prezinte întreaga informaţie conţinută în Cartea 1 şi chiar mai mult. De aceea puteţi să nu citiţi prima carte, deşi vă recomand din toată inima s-o faceţi. Cartea lui Kelder este purtătoare a inspiraţiei şi magiei, care este imposibil să fie redată aici. Mulţi oameni, care au citit această carte, cu încântare îşi amintesc de ea şi o recitesc iar şi iar. Ar fi păcat să trecem pe lângă una din asemenea experienţe.

Această poveste a început într-o seară când autorul cărţii Peter Kelder se delecta cu un ziar de seara pe o bancă din parc. După un timp oarecare lângă el s-a aşezat un domn în vârstă şi a legat cu el o discuţie.

El s-a prezentat drept colonelul Bradford, ofiţer în rezervă al Armatei Britanice, care lucra în corpul diplomatic regal. În timpul serviciului, el a fost în cele mai depărtate colţuri ale lumii şi acum putea să povestească lui Kelder unele din întâmplările sale.

Înainte de despărţire, ei s-au înţeles că se vor întâlni din nou. În curând ei au început să se întâlnească în mod regulat şi relaţia lor s-a transformat într-o prietenie puternică.

Într-o seară, colonelul Bradford i-a spus lui Peter că de curând a luat o hotărâre neobişnuită. Cu câţiva ani înainte el a lucrat în India, unde a auzit o poveste ciudată şi de neuitat. I s-a povestit despre călugării Lama ai unei mănăstiri tainice, pierdute undeva în munţii Himalay din Tibet. În aceasta mănăstire o învăţătură străveche, care de-a lungul mileniilor se transmitea din tată în fiu, aducea lumina asupra uneia din cele mai mari taine a lumii. Legenda spune că preoţii şi călugării Lama ai acestei mănăstiri n-au moştenit nimic altceva decât secretul izvorului tinereţii.

Ca şi mulţi alţi oameni, în vârstă spre anii ’40, colonelul

Bradford a simţit că tinereţea lui îl părăseşte fără să revină. Cu cât mai mult el auzea despre acest izvor al tinereţii. cu atât mai mult se convingea că un astfel de loc într-adevăr există. El a început să culeagă informaţii: s-a interesat de caracterul localităţii, de climatul şi de tot ce putea să-l ajute în căutarea acestui loc. Şi atunci când colonelul a început cercetările sale, l-a cuprins dorinţa de a găsi acest izvor al tinereţii.

După cum a spus el noului său prieten, aceasta dorinţa a devenit atât de imposibil de învins, încât el a hotărât să se întoarcă în India şi să înceapă serios să caute acest refugiu izolat şi să caute secretul unei lungi tinereţi. Şi colonelul Bradford l-a întrebat pe Peter, dacă n-ar vrea să i se alăture în această călătorie.

Oare trebuia să meargă cu colonelul Bradford? Kelder din răsputeri se lupta cu aceasta întrebare şi, în sfârşit, scepticismul a învins, şi fără tragere de inimă s-a dat bătut.

Însă undeva, în adâncul conştiinţei sale el era urmărit de o idee fixă că izvorul tinereţii într-adevăr poate exista. Ce idee captivantă! Şi Kelder i-a urat colonelului din toată inima, să-l găsească.

Colonelul Bradford a pornit singur în întâmpinarea sorţii sale. Au trecut ani, însă de la el nu s-a primit niciun cuvânt. Kelder aproape că l-a uitat pe vechiul său companion şi căutările lui de Shangri-La tibetan, dar într-o zi a primit o scrisoare în care i se comunica ca scopul colonelului a fost atins şi că în curând el se va înapoia.

După un timp oarecare, când ei s-au întâlnit din nou, Kelder a fost martorul unei transformări uluitoare. Spre mirarea lui, Bradford arăta „aşa cum, probabil, a arătat cu mulţi ani în urmă, în floarea vieţii sale. În locul unui om gârbovit, bolnăvicios, în faţa lui se afla un bărbat înalt, zvelt. Faţă lui strălucea de sănătate, iar claie de păr des de culoare închisă era abia atinsă de păr cărunt”.

Colonelul Bradford a povestit prietenului său profund tulburat despre tot ce s-a întâmplat cu el în timpul lipsei sale îndelungate. El a povestit despre anii de luptă şi de eforturi, care în final erau încununaţi de succes – descoperirea mănăstirii tibetane îndepărtate, a cărei locuitori nu îmbătrânesc niciodată.

În aceasta mănăstire nu s-au văzut bărbaţi sau femei în vârstă. Călugării Lama cu bunăvoinţă se adresau colonelului cu numele de „Cel mai bătrân”, deoarece de foarte mult timp ei nu au văzut pe nimeni care să fie atât de bătrân, cum a fost el. El a reprezentat pentru ei un

tablou nevăzut până atunci.

„Primele două săptămâni după sosire – povestea colonelul – m-am simţit ca un peşte aruncat din apă. Eram mirat de tot ce vedeam şi câteodată cu greu credeam ochilor. În curând sănătatea mea a început să se îmbunătăţească. Am început să dorm noaptea liniştit şi în fiecare dimineaţă mă trezeam tot mai proaspăt şi cu mai multă energie. În curând am constatat că aveam nevoie de baston numai pentru plimbări în munţi.

Într-o dimineaţă colonelul întâmplător s-a uitat în oglindă şi pentru prima dată în ultimii doi ani şi-a văzut faţa reflectată în oglindă. Spre enorma sa neîncredere şi mirare în faţa ochilor lui a apărut figura unui bărbat mult mai tânăr. Colonelul a înţeles că el a trăit o transformare fizică: el a devenit mai tânăr cu cel puţin 15 ani, decât cum a fost în ziua sosirii sale.

„Este imposibil să descriu prin cuvinte acea încântare şi acel entuziasm, pe care le-am simţit. În săptămânile şi lunile următoare exteriorul meu continua să se modifice spre bine. Oricine mă vedea, observa aceste modificări. A trecut puţin timp şi titlul meu de onoare „Cel mai bătrân" nu mi se mai potrivea.

Apoi, colonelul Bradford a explicat cu precizie, cum a reuşit să realizeze aceasta întinerire miraculoasă.

„Cel mai important lucru, pe care l-am aflat după intrarea în mănăstire – spunea colonelul – constă în următoarele: în corp se găsesc şapte centre energetice, care în engleză se pot numi vârtejuri. Induşii le numesc *chakre*. Acestea sunt puternice câmpuri electrice, invizibile pentru ochi, şi totuşi absolut reale. Aceste şapte vârtejuri conduc şapte glande de secreţie internă din sistemul endocrin, iar glandele endocrine, la rândul lor, reglează funcţiile corpului, inclusiv procesul de îmbătrânire…

Într-un corp sănătos, fiecare din vârtejuri se roteşte cu mare viteză, permiţând ca energia vitală, numită şi ea *prana* sau energie eterică, să se ridice în sus cu ajutorul sistemului endocrin. Însă dacă unul sau câteva vârtejuri îşi încetinesc mişcarea, cursul energiei vitale încetineşte sau se blochează şi aceasta duce la îmbătrânire şi la diferite boli.

Metoda cea mai rapidă de a-şi recăpăta tinereţe, sănătate şi forţa vitală constă în faptul de a impune ca aceste centre din nou să se rotească normal. Pentru aceasta există cinci simple exerciţii. Fiecare

din ele sunt folositoare, însă pentru obţinerea celor mai bune rezultate sunt necesare toate cele cinci exerciţii. Călugării Lama numesc aceste exerciţii „ritualuri" şi eu voi folosi aceasta denumire.

După aceasta, colonelul a descris şi a demonstrat lui Kelder cinci exerciţii yoga, pe care le-a numit „cinci ritualuri". El l-a sfătuit pe Kelder să execute fiecare ritual de trei ori pe zi, iar apoi să crească treptat numărul repetărilor, până ajunge la 21 de repetări pe zi ale fiecărui ritual.

Mai târziu colonelul a explicat că ritualurile vor fi mult mai benefice la persoane care practică celibatul. Înţelegând, însă, că pentru majoritatea oamenilor acest lucru nu poate fi îndeplinit, el a propus ritualul al şaselea, care va fi de folos celor care au acceptat provocarea.

În capitolul cinci al acestei cărţi sunt descrise şi examinate detaliat toate *Şase ritualuri*. Acest capitol conţine totodată şi sfaturi, care vor fi de folos celor, care întâmpină greutăţi cu unul din ritualuri, şi indicaţiile care vor ajuta să facă exerciţii în mod eficient şi fără pericol.

Când Bradford a demonstrat cele *Cinci Ritualuri*, Kelder a început cu entuziasm să le experimenteze. După trei luni el a obţinut rezultate considerabile. A avut o mare dorinţa să împărtăşească descoperirile colonelului Bradford cu alţi oameni şi l-a rugat pe colonel să înceapă să ţină cursuri. Colonelul a fost de acord şi astfel a apărut un mic grup de studiu, care a fost denumit „Clubul Himalayelor". Grupul se întâlnea în mod regulat, grupul practica cele *Cinci Ritualuri* şi discuta problemele apărute, cum ar fi dieta şi alimentaţie (vezi capitolele 1 şi 6). Şi într-adevăr, membrii acestui club – ai căror vârstă depăşea 50 ani – s-a convins în scurt timp de proprietăţile de întinerire ale celor *Cinci Ritualuri*.

După deschiderea modestă a primului Club al Himalayelor al colonelului Bradford, cititorii cărţii lui Kelder au preluat ştafeta şi au început să organizeze grupuri şi cursuri proprii, folosind adeseori denumirea de Club al Himalayelor. Astfel, foarte mulţi oameni din lumea întreagă au aflat despre descoperirea lui Bradford şi au devenit participanţii acesteia. Dacă doriţi să organizaţi propriul Club al Himalayelor, cereţi informaţii din „Anexa A", care se află la sfârşitul acestei cărţi. În ultimele pagini ale cărţii lui Kelder, colonelul Bradford povesteşte despre întâlnirile primului Club al Himalayelor, dedicate celor două probleme, care se referă la sănătatea şi la cele Cinci

Ritualuri:

— Primul din acestea este dieta. Bradford vorbeşte despre importanţa limitării produselor, care se mănâncă dintr-odată şi despre combinarea lor.

— A doua problemă este vocea. Colonelul vorbeşte despre energetica vocii umane din punctul de vedere al celor *Cinci Ritualuri*.

În capitolul şase al acestei cărţi, „Combinarea alimentelor şi alte sfaturi dietetice", iar în capitolul şapte, „Energetica vocii, sunetului şi meditaţiei" se cercetează detaliat aceste două obiective. Fiecare capitol conţine indicaţii speciale şi reprezintă interes şi valoare pentru cei, care sunt curioşi să afle comentarii scurte pe aceste teme ale colonelului Bradford.

La sfârşitul cărţii Bradford ia rămas bun de la membrii Clubului Himalayelor şi trasează altor sarcina de a difuza veşti despre *Cinci Ritualuri*.

„Pentru mine cea mai mare recompensă a fost să observ îmbunătăţiri la fiecare din voi – încheie colonelul… V-am învăţat tot ce pot să fac eu. Având în vedere însă că cele *Cinci Ritualuri* continuă să îndeplinească sarcina lor, în faţa voastră sunt deschise uşi spre viitor pentru studierea continuă şi pentru progres. Mai sunt mulţi oameni, care au nevoie de acea informare pe care o am eu şi pentru mine a sosit timpul să le merg în întâmpinare".

Astfel colonelul şi-a luat rămas bun de la noi. Acest om eminent a ocupat un loc special în inimile noastre şi de aceea ne-a părut rău să ne despărţim de el. Ne-a bucurat însă ideea că în curând şi alţii vor obţine o informare nepreţuită pe care el în mod nobil ne-a împărtăşit-o nouă. Desigur, noi considerăm că am avut un mare noroc. În decursul întregii istorii puţini oameni au avut privilegiu de a afla străvechiul secret al izvorului tinereţii.

Peter Kelder a recunoscut că numele eroului principal din cartea sa – este un pseudonim. Dar cum s-a încheiat povestea lui? Oare putem s-o credem? Despre ce este vorba – despre un adevăr sau despre o invenţie? Oare se întorceau din Tibet şi alţi călători din Occident cu asemenea povestiri minunate?

Oare a fost posibil ca în anii ’20 – 30 ai secolului XX să fie depăşite piedici fizice, care ascund de toată lumea „Tibetul Interzis" şi să fie ridicat vălul tainei? Oare până la scrierea cărţii a lui Kelder au plecat şi alţi entuziaşti în „Ţara Zăpezilor" în căutarea aşezărilor

pierdute şi a tainelor mistice? Oare există în realitate Shangri-La unde bărbaţi şi femei neîmbătrâniţi trăiesc în strălucire utopică?

În această carte ne vom ocupa de aceste probleme.

Harry Linn

Editor Harbor Press

1) CAPITOLUL 2

a) Occidentul în căutarea magiei şi

Tainelor Tibetului

Richard Leviton

Cea mai cutremurătoare din înălţimi de pe suprafaţa Pământului – astfel descria la începutul secolului XX unul din călători ţara muntoasă tainica şi imaginabilă – Tibetul.

Platoul tibetan, care ocupă o suprafaţă aproape egală cu Europa Occidentală, este amplasat în inima Asiei Centrale la înălţimea de trei mile deasupra nivelului mării. El este înconjurat de munţii cei mai înalţi de pe Pământ şi pătrunderea acolo este posibilă numai prin trecători muntoase greu de străbătut, care se ridică la o înălţime de

20.000 pounds. Până la invazia chinezilor, în anii ’50 ai secolului XX, Tibetul a fost aproape complet izolat de restul lumii, în primul rând din cauza particularităţilor aşezării lui geografice.

În primii decenii ai secolului XX câţiva călători curajoşi, ca şi colonelul Bradford, au încercat să înfrunte munţii, care apărau Tibetul, ca să vadă cu propriii lor ochi minunile ascunse de ele. Majoritatea din ei au suferit un eşec sau au pierit. Însă acei puţini, care au reuşit, s-au înapoiat în lumea exterioară cu povestirile despre pământul miraculos şi misterios. Ei povesteau despre preoţii şi călugării Lama, care aveau capacităţi supranaturale, despre misticii zburători, Mafusailii şi înţelepţii vii, care nu sunt supuşi morţii şi care fac minuni.

Chiar în anii ’50 ai secolului XX Louel Tomas-junior, un cunoscut călător american, descriind călătoria sa spre „pământul închis şi tăcut” al Tibetului, spunea: „Ţara muntoasă tainica, aşezată în spatele vârfurilor munţilor Himalay pe acoperişul lumii, mult timp era un Eldorado numărul unu pentru cercetători şi călători, care erau însetaţi să cunoască tot ce este necunoscut”.

Călătorii, care au învins piedici geografice şi au intrat în Tibet, au descoperit acolo o cultură cu o puternică baza spirituală. Până la invazia chinezilor care au distrus sistemul mănăstirilor Tibetului, pe teritoriul lui se aflau peste 6 mii de mănăstiri budiste, în care locuiau

peste 600 mii de călugări şi 4 mii preoţi Lama. Un sfert din populaţia masculină studia în universităţile spirituale – *gonpa*, unde se aflau cele mai bogate biblioteci, care conţineau manuscrise unice străvechi.

Occidentul în căutarea magiei şi tainelor Tibetului

Călugări în mănăstirea Palkhor-Ciod, Djangdze (1930)

Primii călători occidentali care au venit în Tibet, au descoperit acolo o cultură cu o bază spirituală foarte puternică: un sfert din populaţia masculina studia în universităţile de pe lângă mănăstiri, care se numea gonpa. În imagine – unul din metodele de studiu, o discuţie foarte activă.

Afară de aceasta, călătorii au găsit în Tibet o societate închisă, care nu primea cu bunăvoinţa pe cei străini. Cum scrie Peter Hopkirk în cartea „Cei care au pătruns pe acoperişul lumii" *, începând din anii '60 ai secolului XIX, „cei care au încălcat graniţele – între ei şi misticii, botaniştii în căutarea unor plante noi, cercetători şi pur şi simplu căutătorii de aventuri – au reprezentat un curent neîntrerupt de a pătrunde în Tibet în mod ilegal". Unii sperau să intre în posesia bogăţiilor mitice ale acestei ţări, a cărei capitala, Lhasu, era denumită „Oraşul interzis". Alţii voiau să cucerească gloria unor mari călători.

Puţini au reuşit în asemenea acţiuni. Însă acei care au căutat o iluminare spirituală au obţinut mai mult. Unul din primii care au făcut asemenea călătorii în Tibet era Evarist Hak, misionarul catolic din Franţa care în anul 1864 a povestit Lumii Occidentale despre şederea sa la mănăstirea Kounboum. Cu uimire au citit europenii povestirile lui despre fenomene incredibile, de exemplu, despre faptul că preoţii

Lama tibetani fără niciun fel de efort puteau să parcurgă distanţe enorme, aflându-se în corpul care, se părea, că este compus din ceaţă şi vise.

Viaţa printre cei măreţi.

Aproximativ în anul 1857 zvonuri despre asemenea minuni au adus în Tibet o rusoaică Elena Petrovna Blavatskaia (1831 – 1891). Ea a trăit acolo în total şapte ani studiind la marii maeştrii spirituali. Ea îi numea *Mahatmami* (*Măreţii*), „*perfecţii sau realizaţii*" şi credea că ei cunosc unele învăţături cele mai străvechi şi, posibil, cele mai spirituale în lume.

Există foarte puţine detalii privitoare la călătoria în Tibet a lui E.P. Blavatskaia; în lucrările sale ea îşi concentra atenţia principală asupra înţelepciunii spirituale dobândite de ea. Se presupune însă că ea călătorea în Tibet călare pe cai sau pe iaci în căutarea „cunoaşterii şi forţei superioare".

După întoarcerea sa în Europa şi în timpul şederii sale în America, E.P. Blavatskaia susţinea că a avut contacte permanente cu maeştri spirituali tibetani. Conform cuvintelor lui E.P. Blavatskaia, aceştia adesea apăreau în apartamentul ei din New York, au discutat cu ea, îi dictau aliniate noi din cartea ei şi demonstrau principiile esoterice. Puţin din cei care o cunoşteau pe E.P. Blavatskaia se îndoiau de faptul că dânsa avea un dar excepţional de clarvăzătoare, iar posesia cunoştinţelor profunde esoterice i-a convins pe mulţi că declaraţiile ei despre contactul cu Maeştrii din Himalay sunt veridice.

Căutătorii adevărului, care au mers pe urmele lui E.P. Blavatskaia – şi presupunând că între ei se afla colonelul Bradford – îi sunt recunoscători pentru faptul că dânsa a luminat calea spre Răsărit, pe care puteau să meargă generaţiile cele mai târzii ale călătorilor. Chiar în anii '60 ai secolului XIX, E.P. Blavatskaia a arătat Occidentului, că în Tibet pot fi întâlnite minuni spirituale şi pot fi găsite învăţăturile neobişnuite.

Peter Hopkirk, Trespassers on the Roof of the World.

Occidentul în căutarea magiei şi tainelor Tibetului.

Elena Patrovna Blavatskaia (1831 – 1891).

Începând aproximativ din anul 1957 Elena Blavatskaia a călătorit prin Tibet în căutarea „ştiinţei şi forţei superioare". Acele adevăruri pe care le-a aflat de la marii maeştrii spirituali ai Tibetului, au devenit ideile centrale ale Mişcării Teosofice, pe care ea a înfiinţat la sfârşitul secolului al XIX.

Fotografia portretului pictorului Herman Shmicen a fost dată cu amabilitate de Societatea Teosofică din America, Witon, statul Illinois.

I) „Minunile" Tibetului prin ochii oamenilor de ştiinţă

Pentru oameni cu concepţii sceptice, lucrările lui Bard T. Spolding* (1858 – 1953) reprezintă o mulţime de confirmări documentare despre existenţa unor fenomene spirituale uimitoare ale Tibetului. Spolding, om de ştiinţă, cercetător universitar, a organizat în anul 1894 o expediţie de cercetare în Tibet. În componenţa acestei expediţii au intrat 11 oameni de ştiinţă, iar scopul acestei expediţii era studierea capacităţilor neobişnuite şi înţelepciunea marilor maeştrii din Himalay.

Membrii expediţiei nu au fost dezamăgiţi. Conform spuselor lui Spolding, el şi însoţitorii lui au văzut oameni, care învingeau moartea corpului uman, transmiteau gânduri la distanţa şi demonstrau

telepatia, zburau în aer, păşeau pe foc şi apă. Toate acestea au cutremurat pe oamenii de ştiinţa-practicieni care au fost învăţaţi să nu creadă în nimic fără dovezi suficiente. „Noi am plecat acolo ca sceptici înverşunaţi, dar ne-am întors convinşi în totalitate şi complet schimbaţi” – scria Spolding.

Printre descoperirile minunate ale lui Spolding a fost existenţa bărbaţilor şi femeilor, care, după cuvintele lor, aveau câteva sute de ani. Spolding susţinea să vârsta multora din aceşti oameni depăşea 500 ani. Odată, el şi însoţitorii lui luau micul dejun cu patru oameni neobişnuiţi. Unul din aceştia a spus, că are o mie de ani, însă corpul lui era puternic şi mlădios ca unui om în vârstă de 35 ani. Cel care era aşezat alături de el susţinea că are 700 ani, deşi el arăta ca un bărbat vioi de 40 de ani. Călăuza lui Spolding, maestru pe numele lui Emil, spunea că are 500 de ani şi încă un maestru Djast, după cuvintele lui, era aproximativ de aceeaşi vârstă cu Emil. Afară de aceasta, în familia neobişnuită a lui Emil se aflau nepotul de 115 ani şi nepoată de 128 ani, ambii arătau ca oameni în vârstă de până la 40 de ani. Mama lui Emil avea 700 ani. „Aceşti oameni longevivi erau atât de sprinteni şi veseli, parcă aveau 20 de ani” – scria Spolding.

Care era secretul lor? Ei au învăţat să-şi prelungească viaţa incredibil de mult, „îmbunătăţind” corpul. A „Îmbunătăţi corpul” – înseamnă să cunoşti atât de profund elementele lui biochimice, ca să poţi să-l dizolvi şi să-l creezi din nou după dorinţa ta

— Vezi: Bard T. Spolding. „Viaţa şi învăţătura maeştrilor Orientului îndepărtat”.

Omul poate să transforme corpul său din carne şi oase într-un corp din ceaţă şi vise şi să facă, fără niciun efort, călătorii spirituale în nivelele superioare ale existenţei. În lumina unor asemenea realizări moartea fizică încetează să aibă vreo importanţa – sau chiar încetează să fie reală. Fără îndoială, acest lucru uimeşte imaginaţia, însă maeştrii tibetani spuneau lui Spolding că aceasta ştiinţa nu ar trebui considerată ca ceva excepţional.

Bard T. Spolding

Spolding, om de ştiinţă cu studii universitare, a organizat în anul 1894 o expediţie de cercetare în Tibet. S-a întors de acolo cu comunicările privind minunile vieţii lungi, levitaţiei, despre capacităţile incredibile de a se deplasa în aer şi de a merge pe apă-Bard T. Spolding – autorul cărţii „Viaţa şi învăţătura maeştrilor Orientului îndepărtat" publicată de editura „Devers Publications", Venis, California.

Fiecăruia din noi spiritual s-a dat un corp perfect, care poate trăi multe secole, explica Emil. Pur şi simplu maeştri tibetani au învăţat să întoarcă corpul în starea lui iniţială, pură.

Probabil că longevitatea uimitoare a tibetanilor s-a transmis cumva lui Spolding, care a trăit 95 ani. Conform cuvintelor prietenului său apropiat, Spolding avea o energie nestăvilită, aproape niciodată nu era obosit şi putea săptămâni întregi să doarmă câte patru ore pe zi. Până la sfârşitul vieţii sale îndelungate el era plin de viaţă. Oare este posibil, că el s-a uitat în Izvorul tinereţii?

a. Tibetul destăinuie Occidentului tainele sale

Printre primii călători occidentali, care au vizitat Tibetul, se afla o cercetătoare franceză a budismului Alexandra David-Nil* (1868 – 1969). Luptătoare pentru drepturi egale cu bărbaţii în secolul până la începutul mişcării feministe, ea are cinste de a fi prima femeie occidentală, care a fost la Lhas (în vârstă de 54 ani) şi pe care oficial a primit-o Dalai-Lama.

Deoarece era extrem de periculos de a călători prin Tibet, Alexandra David-Nil şi însoţitorul ei, un lama-tibetan, au fost nevoiţi să se îmbrace în *nalhor-pa*, sau ca pelerini-cerşetori. Numai datorită anonimatului şi travestirii, ei au putut să se deplaseze prin ţară şi, totuşi, ei trebuiau să se păzească de războinicii nomazi şi de poliţie. Guvernul britanic a căutat-o neîncetat pentru a o exila din Tibet; aşa ar fi procedat şi guvernanţii Tibetului, dacă ar fi ştiut, cine se ascunde sub masca pelerinilor.

În total David-Nil a petrecut în Tibet peste 12 ani, aproximativ din 1912 până în 1924. Ea a descris călătoria sa minunată şi descoperirile sale într-o serie de cărţi populare, care şi acum se reeditează şi sunt cărţi captivante.

Alexandra David-Nil practica budismul. Ea a studiat cultura şi limba Tibetului sub conducerea lui Pancen-Lama – stareţul mănăstirii-universităţii Tashilumpo, care era echivalentul universităţilor Oxford sau Harward. Aceasta mănăstire-universitate era aşezată în apropierea oraşului Shihadze şi avea o bogată bibliotecă; în mănăstire locuiai 3 800 călugări. În aceasta universitate David-Nil a obţinut echivalentul tibetan al gradului de doctor în filosofie în studierea budismului, şi a fost decorată cu veşmintele de onoare de Lama. Pentru oricare om din Occident, cu atât mai mult pentru o femeie din Franţa, obţinerea unei asemenea recunoaşteri în Tibet era o realizare neobişnuită – şi rămâne ca atare şi în zilele noastre. Conform cuvintelor Prea Sfinţitului Dalai-Lama al Patrusprezecelea, Alexandra David-Nil era „primul om, care a prezentat Occidentului un Tibet „adevărat" şi „a transmis o reală aromă a Tibetului aşa, cum a simţit-o".

Fără îndoială, povestea călătoriilor lui David-Nil este foarte atrăgătoare, însă o valoare reală reprezintă acele învăţături pe care le-am cunoscut datorită ei. Ca şi Blavatskaia şi Spolding, David-Nil a adus din Tibet povestiri despre minunatele fapte eroice mistice şi spirituale, cu ale căror comparaţie pălesc evenimentele, povestite de

colonelul Bradford. Ea a descris capacităţile neobişnuite ale multor „sportivi spirituali", pe care i-a întâlnit în călătoriile sale. În realitate chiar Alexandra David-Nil era un adevărat adept, doar ea era iniţiată în tainele câtorva ritualuri ale Tibetului şi câteodată demonstra capacităţile sale neobişnuite.

Astfel, unii maeştrii pot, stând dezbrăcaţi în vârful unui munte rece, înzăpezit şi învelindu-se în pături udate cu apă ca gheaţă, să transforme apă în abur şi să usuce complet păturile. Ei fac acest lucru datorită felului special de respiraţie sub denumirea de *tumo*. Omul generează în interiorul său căldură, combinând un anumit fel de respiraţie, anumite gânduri şi imagini. Toate acestea contribuie la creşterea căldurii interioare în plexul solar (vezi Capitolul 4).

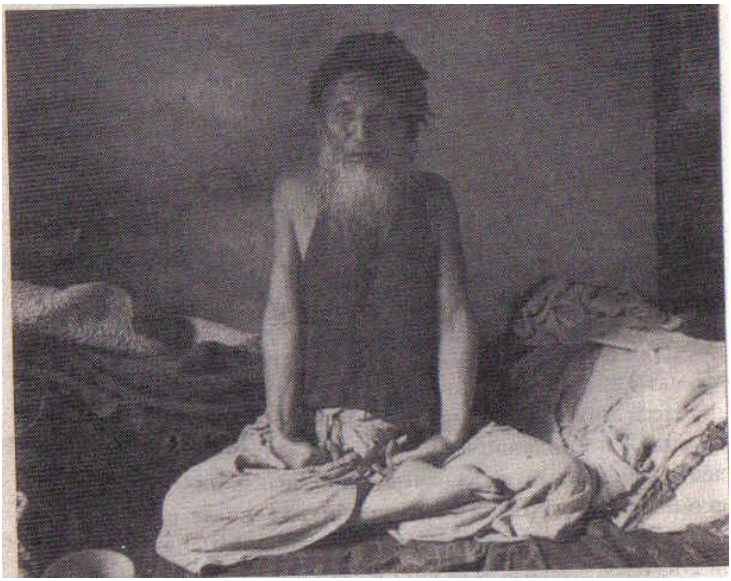
Alexandra David-Nil (1868 – 1969). În vârstă de 54 ani David-Nil a devenit prima femeie occidentală, care a vizitat capitala Tibetului Lhasa, unde a fost primită oficial de Dalai-Lama. În timp celor 12 ani, cât ea s-a aflat în Tibet, ea a văzut realizările tainice, care par a fi magice ale adepţilor, maeştrilor, înţelepţilor şi magilor.

Dacă o asemenea respiraţie este executată corect, într-adevăr începeţi să simţiţi cum se încălzeşte tot corpul.

Alexandra David-Nil, care întotdeauna suferea din cauza timpului rece, atât de bine a învăţat respiraţia *tumo*, încât putea să călătorească prin Tibet îmbrăcată relativ uşor. *Tumo* a eliberat-o de teamă faţă de frig şi de frigul însuşi.

Acum câteva secole în urmă unul din remarcabilii yoga ai Tibetului a apreciat respiraţia *tumo* pentru valoarea ei practică, ca o alternativa a îmbrăcămintei calde. Adepţii lui *tumo* pot să stea comod jos în munţii acoperiţi de zăpadă, îmbrăcaţi doar în haine uşoare din bumbac. Demonstrând capacitatea lor de a folosi respiraţia *tumo*, călugării topeau gheaţă de pe pături.

David-Nil a văzut şi *lung-gom* (mersul în transa).



Yoga-pustnic demonstrează respiraţia *tumo*. Primii călători occidentali în Tibet (printre aceştia Alexandra David-Nil n W.I. Evans-Ventz) au povestit despre acest fenomen neobişnuit. Acei, care au practicat respiraţia *tumo*, puteau, stând dezbrăcaţi în zăpadă, înveliţi în pături ude cu apă ca gheaţă. Ei aveau capacitatea de a transforma apă în abur şi să usuce complet pături.

Fotografia a fost făcută de Tomas L. Kelli, luată din cartea

„Tibetul, reflecţia roţii vieţii", editată de editura „Abbeville Press", New York, în anul 1933.

Oameni care au aceasta capacitate pot învinge distanţe mari în timp de multe zile, fără a se opri, fără a mânca sau fără a bea apă. Maeştrii în *lung-gom* parcă zboară deasupra pământului – aşa descriau mulţi aceasta iscusinţă uluitoare.

Călugării Lama din Tibet stăpâneau aceasta arta după exerciţii tensionate, din care făceau parte exerciţii respiratorii, mantre şi vizualizarea. Momentul-cheie în *lung-gom* – este concentrarea conştiinţei asupra stihiilor aerului şi asupra calităţii, mai ales asupra uşurinţei, atât de tare, încât practic să se identifice cu aerul.

David-Nil descria pe unul în *lung-gom-pa*, care atât de mult a stăpânit aceasta tehnica, încât trebuia să-şi pună lanţuri grele din fier, ca să stea pe pământ şi să nu zboare în aer. Observând pe un mergător de viteză, David-Nil a observat că el nu fugea, însă „părea că pluteşte asupra pământului, mişcându-se prin sărituri". Faţa lui era absolut calmă, cu privirea îndreptată spre depărtări, ochii erau larg deschişi, privirea era aţintită spre un obiect din depărtare. Paşii lui erau ritmici, la fel ca balansarea pendulului, erau fini şi de fiecare dată când piciorul lui atingea pământul, el sărea în aer ca o minge. „Când lama trecea pe lângă noi, servitorii mei s-au dat jos de pe cai şi s-au aplecat până în pământ, însă el a mers mai departe, probabil, că nici nu a observat prezenţa noastră" – scria David-Nil.

În aceasta transa mergătorii de viteză pot străbate în scurt timp distanţe imense şi cu toate acestea, se pare că ei nu se obosesc deloc. Fără îndoială, că din punct de vedere practic o asemenea deprindere era foarte valoroasă într-o regiune a Pământului atât de puţin populată şi cu o configuraţie geografică atât de complexă.

b. Lucrarea lui EVANS-VENTZ confirmă veridicitatea *Susţinerilor colonelului Bradford*

Omul de ştiinţa american W.I. Evans-Ventz, care a trăit în Tibet între anii 1917 şi 1922, scria că dacă toate şcolile occidentale ar învăţa practica *lung-gom*, nu ar mai fi fost necesar niciun mijloc de transport motorizat şi nici de poduri. Afară de aceasta, spunea el, respiraţia *tumo* ne-ar fi scăpat de încălzirea centrală.

Bazându-se pe cunoştinţele căpătate în Tibet, Evans-Ventz considera capacităţile yoga – cât cele psihice, atât şi cele fizice – de neîntrecut. „În Yoga Magul Cel mai Mare – este înţelepciunea – explica

el.

— Controlând înţelepciunea sa, maestrul yoga poate controla totul în lumea fizică, până la atom". Cuvintele lui Evans-Ventz sunt asemănătoare cu cuvintele colonelului Bradford, care a povestit despre practica tibetană în „Ochiul Renaşterii", în care face parte o serie de exerciţii yoga, susţinute de magia spirituală.

Ca şi Alexandra David-Nil, Evans-Nil era pionierul care a adus ştiinţele Tibetului în Occident. Ca şi Alexandra David-Nil, el nu făcea simple comunicări despre capacităţile uimitoare, ci explica şi căile de stăpânire a acestora, cum făcea colonelul Bradford, care a mers pe urmele lor aproximativ după zece ani mai târziu. Este interesant de menţionat din nou, că cele comunicate de oameni care au fost în Tibet înaintea lui Bradford, confirmă veridicitatea povestirii, pe care el a adus-o din munţi îndepărtaţi.

c. Tinereţe şi forţa raţiuniii

„Acei călători, puţini la număr, care au putut să intre în contact strâns cu Tibetul şi cu locuitorii lui, ne vorbesc iar şi iar despre lucruri stranii, care s-ar părea că contravin tuturor legilor ale naturii cunoscute tuturor" – spunea scriitorul german Teodor Illion în anii '30 ai secolului XX. Comunicările despre realizările uimitoare şi despre enigme de nepătruns, atât de mult l-au uimit pe acest călător, încât la mijlocul anilor treizeci el însuşi a plecat în Tibet. El a vrut să vadă totul cu proprii ochi, să-i întâlnească pe pustnici legendari, care trăiesc în peşteri, să vadă personal fenomene uimitoare, despre care a citit.

Ca şi predecesorii lui, Illion călătorea în secret, în haine schimbate şi în peregrinările sale se lovea de enorme greutăţi şi cu permanente pericole. Însă în final, eforturile lui Illion au fost încununate de succes. Ca şi David-Nil, el a văzut asemenea minuni ca pe cei care mergeau în transa *lung-gom* – a văzut călugări lama zburând, care pluteau deasupra pământului şi, păreau că ignoră legea atracţiei pământului.

Ca şi Berd Spolding, Illion dorea să se întâlnească cu preoţii şi călugării lama ai Tibetului, care au reuşit să folosească măiestria de prelungire a vieţii, cu pustnicii care trăiau în peşteri şi reuşeau să rămână tineri fără de sfârşit. El a auzit că unii din pustnici aveau 500 sau 600 ani.

Illion a întâlnit un asemenea om şi a stat cu el cinci zile. Acest pustnic arăta ca un om în vârstă de 30 ani, deşi, după cum spunea

acesta, el avea 90 ani. Odată, făcând cu acest pustnic exerciţii-pereche, Illion a atins corpului acestuia. „Corpul lui era mlădios şi elastic ca al unui adolescent de 19 ani". – scris el. Pustnicul a povestit lui Illion, că el aproape că nu mănâncă nimic şi cea mai mare parte a timpului o petrece în posturi. „Deci, de aceea tu arăţi atât de bine? „– l-a întrebat Illion. „Nu – a răspuns pustnicul.

— Sunt tânăr, fiindcă sunt eliberat de toxinele fricii, neliniştii şi panicii". El a explicat că una din cheile vieţii lungii şi viguroase – este arta relaxării. „Nu odihnă într-un fotoliu moale, ci liniştea minţii nu permite să te cuprindă neliniştea, frică sau panică, spunea el lui Illion.

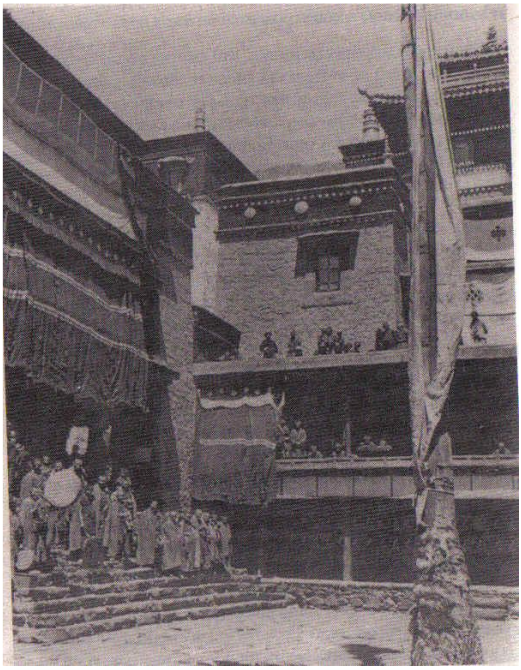
— Trebuie să găseşti o asemenea stare de relaxare psihică, datorită căreia mai curând *eşti tu*, decât *ai*". Când omul în permanenţa vrea ceva, acest lucru îl pune în starea unei tensiuni permanente, atât a tensiunii mintale, cât a celei fizice. Tensiunea permanentă îmbătrâneşte mintea şi corpul şi în final reduce durata vieţii.

Însă lucrul cel mai important, dacă doreşti să rămâi tânăr – este *să te simţi tânăr*, continua pustnicul. Este imposibil de păstrat tinereţea doar prin practici fizice. Dacă în inima ta eşti un bătrân, dacă tu gândeşti şi procedezi ca un bătrân, bătrâneţea vine repede, cu toate dietele şi exerciţiile. Este imposibil să realizezi o tinereţe eternă, dacă bei o licoare a nemuririi. Ca să fii mereu tânăr, în primul rând trebuie să depui un efort interior de voinţă şi să modifici cu adevărat punctul tău de vedere. Tinereţea – este, înainte de toate, crearea unei stări mintale şi eliberarea de la modul obişnuit de gândire şi de modul obişnuit al vieţii.

Şi din nou găsim răsunete ale acestor susţineri în cuvintele colonelului Bradford. Momentul-cheie pentru ca cele *cinci acţiuni rituale* să aibă eficienţa, este starea psihologică. Dacă vreţi să deveniţi mai tânăr, trebuie să îndepărtaţi din conştiinţa voastră concepţia despre îmbătrânire şi s-o înlocuiţi cu imagini şi sentimente ale unui om tânăr. Colonelul Bradford spune: „Dacă puteţi să vă vedeţi tânăr, cu toată vârstă dv. în curând şi alţii vă vor vedea tânăr".

d. Secrete ale longevităţii aflate de la un Lama contemporan

Din comunicările publicate despre călătoriile în Tibet, care au fost făcute la finele secolului XIX şi la începutul secolului XX, devine clar că – fie călătoria colonelului Bradford în Tibet a fost reală sau nu – fără îndoială, aceasta a putut să aibă loc.



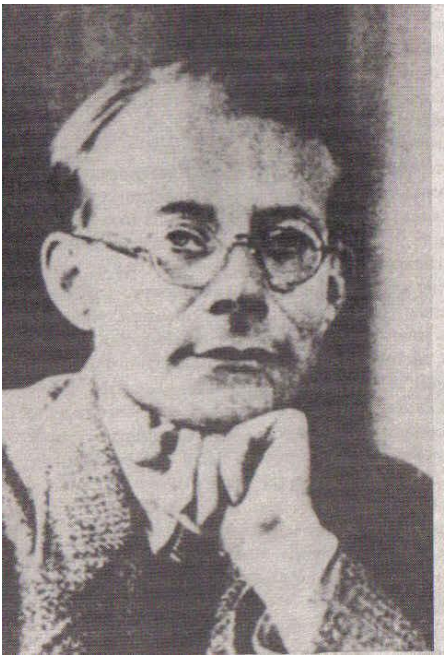
Mănăstire-universitatea în Tashilumpo (1907)

Aici Alexandra David-Nil a studiat sub conducerea lui Pancen-Lama.

Ea a obţinut echivalentul gradului de doctor în filosofie în studierea budismului şi a fost decorată cu veşmintele de onoare ale lamei.

Muzeul Naţional de etnografie. Suedia.

Dar care este situaţia cu cele *Cinci Ritualuri*? Sunt ele reale? Oare au existat în Tibet învăţăturile despre prelungirea vieţii, care ar putea să confirme că cele *Cinci Ritualuri* sunt o străveche tradiţie tibetană?



Teodor Illion, călător german, a plecat în Tibet la mijlocul anilor ’30 ai secolului XX. Ca şi David-Nil, până la călătoria lui, el a văzut asemenea minuni, cum ar fi lame zburătoare, care erau numiţi „cei care merg în transă” – *lung-gom*.

Oricum, colonelul Bradford nu putea să preia aceste exerciţii din aerul munţilor.

Ne sunt cunoscute următoarele: în tradiţia budistă sunt multe povestiri despre faptul că prin exercitarea unor practici speciale se poate prelungi viaţa. Din aceste povestiri fac parte legendele tibetane despre marii maeştri, aproape supraoameni, despre adepţii, numiţi *mahasiddhi* – bărbaţi şi femei, care au atins nivelul superior de iluminare spirituală şi care îi învaţă pe alţii. Între *mahasiddhi* care sunt cunoscuţi prin faptul că ei au atins nemurire sau o longevitate neobişnuită şi au rămas pe Pământ pentru a-i învăţa pe oameni acest lucru, există şi aşa numiţii *Nath-Siddhi*.

Se spune că cei mai mari *Nath-Siddhi* trăiesc în timpurile noastre şi meditează în peşterile izolate din munţii Himalay. Ei au jurat să nu plece din existenţa fizică până când sufletele tuturor oamenilor nu vor fi salvate de suferinţă.

Dacă aţi avut impresia că povestirile despre *Nath-Siddhi* şi despre preoţii lama nemuritori – este un folclor străvechi, un exemplu contemporan al lui *rinpoce* (învăţătorul stimat) tibetan binecunoscut ne convinge despre altceva. El se numeşte Namkhai Norbu (s-a născut în anul 1938), trăieşte în Italia. Norbu este unul din cei mai cunoscut învăţători din Tibet, el este autorul câtorva cărţi în limba engleză.

Conform credinţelor tibetane, marii maeştrii ai trecutului au ascuns învăţăturile sale despre adevăr pentru generaţii viitoare, de-a dreptul înmormântându-le în peşteri. Sarcina preoţilor lama, care au trăit în vremuri mai târzii – este aceeaşi ca şi sarcina noastră – să găsim aceste învăţături tainice şi să le dăm lumii întregi.

În anul 1984, meditând în peştera sfântă din Nepal, Namkhai Norbu a descoperit reală învăţătură despre prelungirea vieţii. El a obţinut aceasta printr-un mijloc foarte neobişnuit, printr-o serie de vise şi meditaţii. Chiar în aceasta peşteră, cunoscută ca peşteră Vieţii Lungi, doi cunoscuţi maeştri tibetani au obţinut nemurirea acum câteva secole. Namkhai Norbu a înţeles repede ce se întâmplă: maeştrii străvechi descoperă printr-un mod miraculos practica secreta de prelungire şi consolidare a vieţii. El trebuie doar să o noteze pentru a o transmite numeroşilor săi elevi în Occident. Din notiţele lui făceau parte mantre, exerciţii speciale de respiraţie şi exerciţii pentru controlul fluxului de energie, vizualizarea şi informarea, referitoare la *chakre* şi la canale energetice ale corpului. Astăzi Norbu predă aceasta practica de prelungire a vieţii elevilor săi din Statele Unite şi Europa.

Din nou vedem o paralelă, de data aceasta paralela contemporană, care indică că povestea colonelului Bradford putea fi reală. Problema privitoare la *chakre* sau centre energetice ale corpului, este o problemă centrală în cele cinci *acţiuni rituale*, despre care a povestit colonelul Bradford (vezi capitolul 4). Descoperirea învăţăturilor străvechi, realizată de *rinpoce* tibetan contemporan, care face corelaţie practica pentru prelungirea vieţii cu câmpuri energetice din corpul omenesc, confirmă valoarea informaţiei comunicate de colonelul Bradford.

Pentru cel pentru care caracterul supranatural al povestirii colonelului Bradford a devenit piatra de încercare, acest capitol va ajuta să construiască un podeţ peste prăpastia neîncrederii. Acest capitol povesteşte că la sfârşitul secolului al XIX-lea şi începutul secolului al XX-lea călătorii în Tibet au fost martorii unor fenomene

uluitoare şi de neconceput şi au văzut exemple neobişnuite ale longevităţii. Informaţiile pe care ni le-au lăsat confirmă esenţă, dacă nu detalii, a ceea ce s-a întâmplat cu colonelul Bradford. În lumina povestirilor martorilor oculari se poate admite în totalitate că peste o jumătate de secol în urmă colonelul Bradford într-adevăr ne-a adus un adevăr măreţ dintr-o ţara muntoasă „închisă şi tăcută".

De-a lungul a douăzeci de ani Richard Leviton lucrează ca ziarist şi scrie despre metode netradiţionaliste ale tratamentului şi întăririi sănătăţii. El scria pentru „East West Journal" (în prezent „Natural Health" –, „Yoga Journal", „The Quest"). El este autorul multor cărţi, printre care: „Fantezia Treimii" („Antroposophic Press", 1994), „Creatorii creierului" ** („Prentice Hall", 1995) şi „În căutările lui Arthur" * * * („Station Hill Press", 1995). În prezent Leviton este redactor şef al revistei „Alternative Medicine Digest") şi a editurii „Future Medicine Publishing".

— Richard Leviton, The Imagination of Pântecost.

** Brain Builders.

* * * Looking for Arthur.

I. CAPITOLUL 3

Povestiri adevărate despre vindecarea şi întinerire

Laura Fay Texel

Într-una din zilele dogoritoare şi înăbuşitoare ale sfârşitului lui august, în casa mea a sunat soneria, care urma să schimbe viaţa mea, oricât de banală s-ar părea aceasta frază. Femeia care se află la capătul celălalt al firului a spus că este redactor al editurii „Harbor Press", că ea a văzut articolul meu într-una din revistele naţionale şi că ar vrea că lucreze cu mine la o carte. Inima mea de scriitor a tresărit la gândul despre posibilităţile ce se deschid.

Redactor a explicat că este vorba despre completarea cărţii sub titlul „Ochiul Renaşterii – taina străveche a preoţilor lama tibetani" şi la început am fost oarecum sceptică. Ea a spus că sarcina mea va fi să iau interviu de la oameni, cărora exerciţiile sau *Ritualuri* i-au ajutat să refacă sănătatea şi să întoarcă înapoi procesul de îmbătrânire.

Aceasta suna interesant, însă nu prea veridic.

Eu am citit „Ochiul Renaşterii" şi, ca şi la alţi oameni cu care am discutat ulterior, primul meu gând era: acest lucru este prea bun ca să fie adevărat. Editorul mi-a trimis copiile scrisorilor, care povesteau despre minunile vindecării, acestea erau povestiri entuziaste despre

întinerire şi însănătoşire. Autorii acestor scrisori susţineau că datorită celor *Cinci Ritualuri* din „Ochiul Renaşterii" ei au scăpat de arterita deformantă, urmările accidentului cerebral vascular şi au început să arate cu 10 – 20 de ani mai tineri. Gândul că asemenea exerciţii simple pot produce un asemenea efect incredibil, mi se părea absurd. Şi totuşi am hotărât să încep singură să execut *acţiuni rituale*, doar, eu, ca profesionistă, nu pot discuta cu alţi oameni despre un lucru, despre care nu am nicio idee. Afară de aceasta, vorbind cinstit, acest lucru era interesant. Oare pot aceste cinci exerciţii simple într-adevăr să facă tot ce promite cartea?

După o jumătate de an mi-a fost clar, că acea sonerie dintr-una din zilele ale lunii august, într-adevăr mi-a schimbat viaţa. Nu era atât de important faptul că semnarea ulterioară a contractului cu „Harbor Press" s-a dovedit a fi foarte avantajoasă şi nici chiar faptul că în timpul lucrului am primit o şansă de a comunica cu oamenii atât de minunaţi şi interesanţi. Principalul reprezenta însăşi cartea şi acea informare, pe care am găsit în această carte. *Cinci Ritualuri* au umplut viaţa mea cu o nouă energie şi cu senzaţia unei sănătăţi excepţionale. Am descoperit că mai bine ca oricând să învingă (suport) ritmul tensionat al vieţii cotidiene: cu obligaţiile de soţie, mama a trei copii şi ca scriitor, care este ocupat întreaga zi de lucru. Am observat că mă schimb; mulţi ani nu m-am simţit atât de bine şi nu am fost atât de sănătoasă.

M-au uimit atât de mult schimbările ce s-au petrecut cu mine, încât am început să le propun tuturor persoanelor, pe care le cunoşteam să înceapă să practice *cinci acţiuni ale ritualurilor*. Ceea ce la început reprezenta pentru mine muncă, în final a devenit o parte integrantă a vieţii mele. În curând soţul meu, precum şi doi cei mai buni prieteni ai mei au adăugat *acţiuni rituale* la gimnastica lor matinală. La serate, când oamenii mă întreabă cu ce mă ocup, răspunsul meu adeseori se termină cu o demonstraţie a celor *Cinci Ritualuri* şi mai curând eu fac propaganda a „Ochiului Renaşterii" decât povestesc despre munca mea de scriitor.

Ţinând seama de cele spuse, nu pot să susţin că abordarea mea a cercetării efectului practicării „Ochiului Renaşterii" este pur ştiinţifică sau absolut obiectivă. M-am comportat cu fiecare de la care luam interviu, ca un om entuziast cu păreri identice şi toţi cu plăcere îmi împărtăşeau impresiile lor. Eu am 43 de ani, am discutat cu oameni

care erau de două ori mai în vârstă decât mine şi care erau de două ori mai tineri decât mine. Noi toţi aveam aceeaşi unitate de păreri că cele *Cinci Ritualuri* ne-au ajutat să ne îmbunătăţim sănătatea şi să trăim o viaţă la valoarea ei reală. Ceea ce am auzit de la alţi oameni, din care mulţi sufereau de boli rare şi grave, doar mi-au confirmat experienţa mea proprie. *Acţiunile rituale* pot aduce un real folos şi izvorul legendar al tinereţii este accesibil tuturor şi fiecăruia fără excepţie. Povestirile uimitoare despre vindecarea şi întinerire au risipit acele rămăşiţe ale îndoielii despre eficienţa celor *Cinci Ritualuri*, care mi-au mai rămas.

John Kreimer – este unul din acei care mi-a povestit experienţa sa.

e. Eliberarea de durere şi întoarcerea la modul activ de viaţă:

Povestire despre faptul, *cum un om a recăpătat sănătatea pierdută*

John Kreimer are 42 ani, el predă în şcoală engleză a oraşului Long-Bitch în statul California. Este căsătorit, are două fiice: de trei ani şi jumătate şi de şase luni. John consideră că ceea ce s-a întâmplat cu el atunci, când el a început să practice *Cinci Ritualuri*, reprezintă un miracol.

Încă în adolescenţă el a început să aibă probleme serioase cu spatele, iar mai târziu i s-a pus diagnosticul: spondiloartrită anchilozantă, care este un proces inflamator rar în coloana vertebrală. În cazuri grave, vertebrele se sudează împreună, la început în partea inferioară, apoi procesul înaintează în sus pe coloana vertebrală şi în final coloana vertebrală se îndoaie spre faţa şi devine rigidă. Ligamentele şi tendoanele se osifică. În cazul acestei boli câteodată este greu de stabilit un diagnostic corect, boala progresează treptat şi este însoţită de dureri mari şi în timpurile noastre deocamdată aceasta boală este imposibil de vindecat.

În anul 1979, când John se apropia de vârsta de 30 ani, din cauza bolii aproape un an el era în incapacitate de muncă. Împreună cu tatăl său, profesor în medicină, care lucra la Universitatea Stanford, John a încercat tot ce a putut să-i dea medicina. Însă medici nu au putut să-i ofere aproape nimic, în afară de medicamente analgezice, care – conform spuselor lui John – „doar mascau problema principală şi creau probleme noi”. Radiografiile făcute în acea perioadă arătau o coloana vertebrală ca a unui om de 50 ani. Fizioterapeutul i-a spus că

majoritatea oamenilor care se aflau în situaţia lui, de obicei depun armele şi „se sudează”. Însă John a reacţionat altfel în faţa necazului său.

„Eram gata să fac orice ca să mă însănătoşesc” – spunea el. Aceasta a fost o hotărâre serioasă, chiar radicală. Conform spuselor lui, această hotărâre l-a scos „în afară limitelor medicinii tradiţionale”. Tatăl lui John şi fratele lui erau medici şi până la un moment al vieţii sale şi el împărtăşea părerile suficient de tradiţionale despre tratamentul şi grija de sănătate.

„Am încercat multe sisteme de exerciţii şi tipuri de tratamente, printre care şi yoga, relaţia biologică inversă şi tehnica lui Rosen, care este îndreptată spre eliberarea corpului de emoţii chinuitoare. Am început să mă interesez de medicina chineză şi de ştiinţa despre energetica corpului uman. Când am avut 35 ani, eu tot am suferit din cauza bolii mele, care mi-a dat numele medicului care se ocupa de acupunctura, de ierburi tămăduitoare, şi m-am întâlnit cu acest medic. Toate acestea m-au făcut să privesc altfel corpul meu şi pe mine însămi. Am înţeles ce înseamnă sănătate şi ce înseamnă să fii sănătos. Însă nu am avut încă toate răspunsurile, de care am avut nevoie, şi am continuat să caut”.

Acum câţiva ani John a auzit despre cartea „Ochiul Renaşterii” şi a cumpărat-o. El a început să execute *acţiuni rituale* în Ziua Recunoştinţei şi treptat a dus numărul repetărilor ale fiecărui *Ritual* până la 21. „Nu încetez să mă mir de modificările, care se petrec în corpul meu de atunci, de când am început să practic zilnic cele *Cinci Ritualuri* – spune John.

— Coloana mea vertebrală a devenit mai flexibilă, ţinută s-a îmbunătăţit considerabil. Am devenit mult mai rezistent: eu pot să merg mai mult, fără să mă obosesc, şi în ultimul timp am observat că în timpul activităţii fizice tensionate alţi oameni se obosesc mai mult decât mine.

— Datele despre oameni care sunt menţionaţi în acest capitol, sunt oarecum modificate, pentru a preveni amestecul în viaţa personală.

— Nota autorului.

Datorită celor *Cinci Ritualuri* corpul meu în totalitate a devenit mai puternic şi mai mlădios. Acum am muşchi pe mâini, pe care nu i-am avut niciodată, palmele şi picioarele au devenit mai puternice. Nu

am voie să ridic greutăţi, înainte nici aş fi putut să fac acest lucru, însă acum, dacă este necesar, eu pot ridica ceva, pot să iau în braţe un copil. Eu pot să mă aşez pe podea ca să mă joc cu copii şi din nou să mă ridic fără să depun un efort. Aceste lucruri au fost imposibil de realizat înainte de a începe să practic cele *Cinci Ritualuri*. Şi din nou eu pot să alerg. Vreau să spun, să alerg cu adevărat, pentru plăcere sau atunci când mă grăbesc să ajung undeva. Înainte acest lucru era imposibil din cauza durerilor şi din cauza mobilităţii reduse a coloanei vertebrale. Probabil că au trecut 20 de ani, de când am putut să alerg ultima oară. Azi, când am luat pe fiica din grădiniţă, am fugit împreună o bucată bună de drum şi tot timpul m-am gândit, cât este de minunat!

Afară de aceasta, cele *Cinci Ritualuri* au influenţat în mod miraculos respiraţia mea. *A patra acţiune rituală* într-adevăr deschide plămâni. Eu simt că plămânii au devenit atât de sănătoşi, cum nu au fost niciodată înainte".

Pentru John cea mai importantă acţiune a celor *Cinci Ritualuri* era îmbunătăţirea stării coloanei vertebrale, însă *Cinci Ritualuri* au fost folositoare şi în alte privinţe. „Am căutat sistemul de exerciţii, care să nu ocupe prea mult timp – a explicat John – şi imediat ce am început să practic *acţiunile rituale*, am înţeles că ele creează un corp puternic şi îl încarcă cu energie, iar pentru exerciţiul acestor acţiuni rituale este nevoie de puţin timp. Eu depun eforturi ca să înot des, însă chiar dacă nu reuşesc să mă duc la bazin, *acţiunile rituale* îmi dau putere care este necesară pentru viaţa mea foarte ocupată şi tensionată. Ciclul matinal al *ritualurilor* mă încarcă cu energie pentru o zi întreagă, chiar dacă nu am dormit destul. Mi se pare că somnul meu în general a devenit mai profund şi înviorător. Acum eu sunt mai energic cum nu am fost înainte.

În afară de exerciţiul celor *Cinci Ritualuri*, John a început să se ocupe de meditaţii şi acum studiază medicina āyurvedică (medicina netradiţională – nota trad.) – sistemul de însănătoşire şi de tratament, apărut în India antică, ale cărei principii predau azi în SUA un medic şi scriitorul cunoscut Dipak Chopra şi alţi mulţi tămăduitori.

M-am dus la conferinţa doctorului Chopra – spune John – şi am luat cu mine „Ochiul Renaşterii" ca s-o arăt doctorului. Am vrut să aflu părerea lui despre *acţiunile rituale*. El mi-a spus că îi este cunoscut acest sistem şi că el foloseşte *Ritualuri* în programul său. Aceasta mi-a confirmat experienţa mea proprie.

Am început să practic cele *Cinci Ritualuri* cu 15 luni în urmă şi în decursul ultimului an aproape că nu am suferit din cauza durerilor. Pe scurt, cele *Cinci Ritualuri* într-adevăr m-au ajutat".

(b)
(c)
(d)
(e)
(f)
(g) PARTEA ÎNTÂIA

(I) Cititorii comunică rezultatele uimitoare

Din 1985, când a ieşit sub tipar ediţia cărţii „Ochiul Renaşterii", editura „Harbor Press" a primit sute de scrisori de la oameni, care, ca şi John Kreimer, cu emoţie şi bucurie povestesc cum cele *Cinci Ritualuri* le-au schimbat viaţa. Mulţi cititori scriau că scurtele opinii ale oamenilor, care practicau *Ritualuri*, publicate la începutul cărţii, i-au stimulat şi i-au însufleţit în executarea exerciţiilor. De aceea în ianuarie 1994 editura a trimis formulare la aproximativ trei mii de oameni, pentru a afla părerea lor despre cele *Cinci Ritualuri* din „Ochiul Renaşterii".

Participanţii la completarea formularelor au fost rugaţi să evalueze cartea pe scara de la una până la zece note. Din 275 formulare luate la întâmplare, 83% au dat cărţii nota 9 sau 10. Admiraţia rezultatelor ale *acţiunilor rituale* adeseori reprezentau observaţii scrise pur şi simplu pe marginile formularului nostru: „Asta într-adevăr funcţionează", „Te inspiră şi însufleţeşte" şi „Încercaţi şi veţi crede singuri". Wein Morris din Kamberland, statul Maryland şi Lois Munson din Kasper, statul Weioming, au dat cărţii nota 15, ca să ne arate cât de importantă şi necesară consideră ei această carte.

Studiind formulare şi scrisori, am aflat că oamenii au început să practice *acţiuni rituale* din diferite motive. Pentru unii ele reprezentau ultima speranţa după ce medicina tradiţională nu a putut să vindece maladiile lor cronice. Pentru alţii, aceasta era căutarea permanentă a mijloacelor de a obţine şi păstra sănătatea robustă. Unii erau împinşi spre practicarea *Ritualurilor* de simplă curiozitate, iar alţii – începutul îmbătrânirii, boală neaşteptată, operaţia sau trauma. Mulţi oameni au început să practice *acţiuni rituale* fiindcă au văzut cât de mult folos au adus ele prietenilor sau rudelor lor, sau fiindcă au insistat soţiile lor. Oricare ar fi cauza, toţi repede deveneau „fanii" tehnicii „Ochiului

Renaşterii", deoarece rezultatele pozitive obţinute după un timp relativ scurt, erau fără tăgadă.

a. Cine practică Cinci Ritualuri?

Vârstă participanţilor la sondaj era între 20 până la 95 ani. 40% din cei intervievaţi ne-au comunicat că ei execută cele *Cinci Ritualuri* peste doi ani, încă 33% le practică în decurs de la 6 până la 23 luni. Faptul că un număr atât de mare de oameni este gata să continue aceasta practica am considerat ca un semn că ei au obţinut rezultate pozitive reale. Oare pentru ce ei continuă să practice *Ritualuri*?

La sondaje au participat reprezentanţii aproape ai tuturor profesii – de la medici, fermieri şi învăţători până la constructori şi agenţi de vânzări. Ecourile veneau din toată ţară, din oraşe mari şi mici aşezări şi singurul lucru care unea majoritatea lor – era convingerea că *Cinci Ritualuri* au îmbunătăţit calitatea vieţii lor.

Probabil că *acţiunile rituale* sunt folositoare oamenilor de vârste cele mai diferite, cu cele mai diferite nevoi fizice şi cu diferite capacităţi.

„Îmi place ideea – ne scrie Bond Balton din Montgomeri, statul Alabama, în vârstă de 32 ani – că folosind 10 – 15 minute pe zi pentru exerciţii, pot să prelungesc viaţa mea cu 50 şi chiar cu mai mulţi ani". El a obţinut un mare progres în această privinţă. După ce a practicat timp de cinci luni cele *Cinci Ritualuri*, el a încetat să ia medicamente pentru tratamentul ulcerului gastric.

Laura Nelson în vârstă de 39 ani a suferit în anul 1989 un accident şi şi-accidentat spatele. Din această cauză ea nu putea să se mişte, fără să mai vorbim că nici nu putea să meargă timp de şase săptămâni. Ea a fost nevoită să ia calmante şi relaxante musculare. Când după un an şi jumătate după accident ea a primit întâmplător cartea „Ochiul Renaşterii" ea tot mai avea probleme serioase cu spatele.

„Pentru ca să ajung la 2 lde repetări ale fiecărui *Ritual* a fost nevoie de aproape şase luni – spune ea. În fiecare zi m-am simţit mai bine şi mai puternică decât ieri. Sunt convinsă că *acţiunile rituale* tibetane menţin spatele meu într-o stare bună. Muşchii mei din nou au căpătat elasticitatea, pe care o credeam pierdută definitiv. Dacă nu mă obosesc prea mult, nu am nevoie să mă gândesc în mod deosebit la mişcările mele – acestea din nou au devenit naturale. *Acţiunile rituale* tibetane sunt o tehnică uluitoare, mai ales dacă credeţi că pentru

corpul dv. nu mai sunt speranţe. Voi continua să le exercit până la sfârşitul vieţii. Nu mai vreau să pierd capacitatea de a mă mişca".

Printre oameni în vârstă care au completat formularele noastre, a fost o femeie din Carbondayle, statul Illinois în vârstă de 90 ani care ne-a scris chiar după două săptămâni după practicarea celor *Cinci Ritualuri*. Era a fost uimită că într-un timp atât de scurt tensiunea sa arterială a scăzut de la 190/78 până la 178/66. Afară de aceasta, s-a îmbunătăţit senzaţia de echilibru. „Fiţi siguri – scria ea – eu voi continua să practic acest minunat sistem de însănătoşire".

Duglas Blay din Spocan, statul Washington, are 91 ani. Acum patru ani el a început să practice „Ochiul Renaşterii" şi a modificat alimentaţia sa. El nu mai are nevoie de medicamente, pe care le lua din cauza anginei, ulcerului gastric şi din cauza problemelor cu sinuzita nazală. După cuvintele lui, înrăutăţirea vederii şi boala prostatei „au rămas în trecut".

b. De la îmbunătăţirea stării generale de sănătate până la *tratamentul răcelii şi a gripei*

Unii oameni, ca şi Douglas Blay, au descoperit că cele *Cinci Ritualuri* au produs minunate modificări în starea lor fizică, au dus la însănătoşirea completă sau la o îmbunătăţire bruscă în urmă unei sau mai multor boli. Alţii, ca şi mine, au observat o îmbunătăţire generală a stării de sănătate. Modificările cele mai evidente sunt creşterea energiei şi rezistenţei, îmbunătăţirea tonusului muscular, precum şi mobilitatea articulaţiilor şi coordonarea mişcărilor. Majoritatea corespondenţilor au comunicat, că au nevoie de mai puţine ore pentru odihnă noaptea şi că somnul lor a devenit mai profund şi înviorător. 61% din cei intervievaţi au comunicat că ei arată şi se simt mai tineri. Toţi cei care au participat în sondajele noastre, ne-au povestit despre unele sau altele modificări în viaţa lor, care au apărut ca urmare a practicării celor *Cinci Ritualuri*.

Mulţi din cei intervievaţi vorbeau despre îmbunătăţirea evoluţiei (sau a vindecării) a unei liste lungi de maladii. De exemplu, tromboză sinusurilor nazale însoţită de dureri de cap, infecţii cronice a căilor respiratoare superioare, migrene, alergii. Afară de aceasta, la procentul cel mai mare din cei care practica *Ritualuri* au încetat complet sau au decurs mult mai uşor afecţiunile organelor respiratoare, care se repetau tot timpul, cum ar fi răceală şi bronşită.

Oamenii care practică în mod regulat *acţiunile rituale*, spun că

le-a crescut rezistenţa la îmbolnăvirile răspândite, cum ar fi răceală şi gripa. Elis Egiston, casnica în vârstă de 65 ani, din Passeiic, statul New Jersé – este unul din exemple. Toată viaţă Elis a suferit de angine, laringite, guturai şi răceli. Ea capătă orice infecţie care apărea în regiune. Aşa a fost până ea nu a descoperit „Ochiul Renaşterii" şi cele *Cinci Ritualuri*. „Am văzut reclama cărţii care suna atât de uluitor, încât m-am hotărât să arunc o privire asupra acestei cărţi. Am citit-o, însă am continuat să cred că cele descrise în carte nu pot fi adevărate. Însă curiozitatea mea nativă m-a făcut să le practic. Întotdeauna m-am interesat de modul de viaţă sănătos, mai ales prin metodele naturale de vindecare, deoarece din fragedă copilărie eram foarte des bolnavă. În şcoala eram absolvită de declamaţii, deoarece deseori pierdeam voce".

De atunci, de când acum doi ani Elis a început să practice *acţiuni rituale* ea nu s-a îmbolnăvit niciodată, ceea ce în cazul ei este incredibil. Când soţul şi fiul au avut gripa gastrică, ea nu a fost contaminată. Mai mult decât atât, când Elis simte că infecţia a pătruns în organismul ei, ea poate scapă de infecţie până la evoluţia bolii.

„Cum am senzaţie, care mă previne că eu mă pot îmbolnăvi – spune Elis – o mică usturime în gât sau simt nasul uşor înfundat, imediat execut prima *acţiune rituală* – rotire, şi cea de-a treia – aplecarea spre spate, ca un supliment la cea a 21 repetare matinală, şi simptomele pur şi simplu dispar. Acum ele nu se transformă într-o răceală adevărată, cum a fost înainte. În trecut, cu toate că întotdeauna eu controlam sănătatea mea, totuşi mă îmbolnăveam. Din tot ce am încercat, *Cinci Ritualuri* – este singurul lucru care m-a ajutat şi acestea sunt singurele exerciţii pe care le fac în mod regulat. Acum am învăţat să resping boala, când simt că ea începe să mă „atingă". Acest lucru este suficient pentru ea, pentru totdeauna am devenit entuziastul celor *cinci acţiuni ritualuri*.

Tratamentul oricăror maladii

Un mare număr de oameni ne-a comunicat cu bucurie că de când ei au început să practice în mod regulat cele *Cinci Ritualuri*, ei au putut să reducă doza sau să renunţe în totalitate la medicamente împotriva astmului, ulcerului şi hipertoniei.

Carin Klallam din Portervill, statul California, este convinsă că *acţiunile rituale* au ajutat-o să renunţe la fumat.

Totodată practica *Ritualurilor*, probabil, că ajută să stabilizeze

nivelul zahărului în sângele oamenilor cu diagnosticul de hipoglicemie sau diabet. Efectul de însănătoşire este mai vizibil la oameni care au urmat sfaturile date în carte în ceea ce priveşte alimentaţia. Ei au constatat că însuşi combinarea principiilor de alimentaţie cu practica exerciţiilor expusă de colonelul Bradford, contribuie la tratamentul tulburărilor digestiei şi la îmbunătăţirea activităţii renale, vezicii urinare şi intestinelor.

Afară de aceasta, practica completă contribuie la eliminarea spasmelor şi amorţirii muşchilor, simptomelor de colită şi stimulează glanda tiroidă care nu funcţionează bine. Cei care folosesc aceasta practica sunt ferm convinşi că *acţiunile rituale* exercită o influenţa pozitivă asupra vederii, auzului şi memoriei, îmbunătăţind toate simţurile.

Mulţi oameni suferă de dureri de spate, de dureri în coloana vertebrală, gât şi articulaţii, şi numărul extrem de mare al corespondenţilor noştri ne-au comunicat că practicarea celor *Cinci Ritualuri* le-a adus o îmbunătăţire imediată şi uşurătoare a unor asemenea probleme. La oameni, care în mod regulat au vizitat pe chiropracticieni, după începerea exerciţiilor cu *Cinci Ritualuri* fie că dispărea în totalitate necesitatea de a-i vizita, fie ei au reuşit să reducă în mod considerabil numărul şedinţelor.

Acei oameni, care au suferit de dureri în oase şi articulaţii, care le creau slăbiciune, senzaţia recăpătată a confortului fizic şi capacitatea de a se mişca liber le-au dat o adevărată bucurie.

Printre bolile care foarte bine „se tratează" cu cele *Cinci Ritualuri* adeseori sunt amintite artrite de diferite tipuri. Philis Spelter, în vârstă de 62 ani din Springfild, statul Ohaio, ne-a comunicat că până la practicarea „Ochiului Renaşterii" din cauza reumatismului ea era nevoită să urce scară foarte încet, treapta cu treapta, ca un copil, care abia învaţă să meargă. „De când am început să exercit practica Ochiului Renaşterii, eu pot merge pe scară în mod obişnuit".

Femeile au descoperit unele particularităţi ale acţiunii pozitive ale *Ritualurilor* asupra organismului lor. Sonia Mondeyl, la care menopauza a început la 47 ani, a constatat că după trei luni de la începerea exerciţiilor cu *acţiunile rituale* la ea din nou a apărut ciclul menstrual, deşi un an de zile ea nu avea ciclul. Sonia este convinsă că fără îndoială corpul ei „întinereşte".

Barbara Kaufmann a fost fericită când după trei luni de

practicare a *Ochiului Renaşterii* simptomele IMS (sindromul premenstrual), care au influenţat puternic viaţa ei, au dispărut aproape complet. „Cel puţin cu două săptămâni înainte de ciclul, la mine apăreau edeme, sufeream de depresie şi sufeream din cauza unor spasme puternice – explică Barbara.

— De când am început să practic acţiuni *rituale*, unele din aceste simptome apar numai în preajmă ciclului sau numai în prima zi.

La Mary Shelly, în vârstă de 44 ani, datorită practicii *Ochiului Renaşterii*, toate problemele legate de fibrom uterin pur şi simplu au dispărut. După ce medicul ei ginecolog i-a spus că are fibrom, ea a început să practice *Cinci Ritualuri* de două ori pe zi. După patru luni sonografia a arătat că a dispărut orice urma a tumorii fibroase.

Probleme diferite – rezolvarea este una simplă

Cinci Ritualuri au exercitat o influenţa excepţională asupra stării lui John Pras în vârstă de 44 ani. „Mama mea mi-a trimis de Crăciun „Ochiul Renaşterii". În acea perioadă am suferit din cauza unor dureri chinuitoare în regiunea lombară. Nu puteam să stau drept şi mă mişcam cu mare greutate" – spune John. El a fost lovit de un cal şi ligamentele şi cartilagii au fost serios traumatizate. „Nu am putut să îndoi genunchiul şi nu puteam să fug deloc" – spunea el. Gerurile aspre din statul Man înrăutăţeau starea lui.

„Am citit această carte cu multă tulburare – continua John.

— Eu nu iau medicamente analgezice, de aceea la început mi-a fost foarte greu şi aveam dureri mari. De la bun început am înţeles că aceste exerciţii reprezintă o metodă neobişnuită. După câteva luni, pentru prima dată am simţit că durerile de spate şi de genunchi au slăbit. Îmi plăcea să fac *Ritualuri*. Datorită lor m-am simţit extraordinar de bine. Am continuat să fac exerciţii şi după prima săptămână am observat că durerea de spate a început să dispară. Azi, după 13 luni, genunchiul meu s-a refăcut aproximativ cu 95%, iar durerile în spate nu mă mai deranjează. Este interesant de menţionat că *acţiunile rituale* au întărit voinţa mea şi au îmbunătăţit memoria. Vederea şi auzul meu s-au refăcut 100%. Eu cred în *Ochiul Renaşterii*.

Rezolvarea problemelor legate de greutate

Acţiuni rituale ajută să se normalizeze greutatea corpului. Oamenilor, care au vrut să se îngraşe, *Cinci Ritualuri* au produs o îmbunătăţire considerabilă şi sănătoasă a poftei de mâncare, ceea ce a dus la creşterea greutăţii. Şi invers, acei, care trebuiau să dea jos

kilograme, ne-au comunicat că au pierdut din greutate fără niciun fel de diete.

„Am început să practic *acţiuni rituale* acum cinci luni – spune Carolin Tyudor, în vârstă de 46 ani, din Denver, statul Colorado.

— Am încercat să slăbesc cu 10 pounds (cca. 5 kilograme) timp de 2 ani. După două luni de exerciţii zilnice ale celor *Cinci Ritualuri* aceste 10 pounds au dispărut pentru totdeauna. Afară de aceasta, am devenit mai energică. Înainte adormeam pe canapea chiar la ora 9 seara. Acum pot să nu dorm până la unsprezece şi jumătate sau până la unu noaptea în fiecare zi. Îmi place că acum am câteva ore libere în plus.

Asocierea pierderii în greutate şi creşterii energiei a fost chiar şi mai considerabilă la acei, care nu numai că practicau *Cinci Ritualuri*, ci şi urmau sfaturi, prezentate în carte, referitoare la alimentaţie.

c. Întinerirea în locul îmbătrânirii

Desigur, una din cele mai atrăgătoare promisiuni ale celor *cinci acţiuni rituale* – este promisiunea de a încetini îmbătrânirea, de a restabili forţele şi de a întinerii organismul vostru. După 35 ani pentru oricare om pare foarte atrăgătoare ideea, că poţi să arăţi şi să te simţi mai tânăr. Fără îndoială că în unele cazuri *acţiunile rituale* au început să transforme organismul, în timpul practicării lor s-a îmbunătăţit ţinuta lor, au dispărut petele vârstei şi riduri de pe faţă, precum şi acea expresie stupidă, când obrajii devin flască şi moi. La mulţi oameni părul cărunt a fost înlocuit – cel puţin parţial – de culoarea lui naturală. Părul rar a devenit des şi strălucitor. După 4 luni de practicare a Ochiului Renaşterii, la Jams Mers în vârstă de 75 ani, părul, care cădea în smocuri întregi, nu numai că a încetat să cadă, ci a început să crească în acele locuri ale capului, unde părul numai creştea de câţiva ani.

Şi bărbaţi, şi femei ne-au comunicat despre revenirea corpului lor într-o formă bună. Practicarea sistematică a *acţiunilor rituale* a îmbunătăţit aspectul exterior al multor oameni, revenindu-le „strălucirea ochilor, elasticitatea mersului şi vioiciunea tinereţii".

Practicând cele *Cinci Ritualuri* mulţi încep să înţeleagă că este posibil, că boală care ne slăbeşte – este credinţa noastră în bătrâneţe. Aproape toţi împărtăşesc părerea greşită, că slăbiciunea, bolile, înrăutăţirea aspectului exterior, şubrezire şi chiar durere sunt inevitabile. Însă pentru cei care practică cele Cinci Ritualuri, cine s-a hotărât să îndrepte eforturile sale spre sănătate, probabil, că totul va fi

absolut altfel.

Ochiul Renaşterii ne dă posibilitatea de a trăi şi de a îmbătrâni prin metoda care este diametral opusă faptului cum am trăit şi cum îmbătrâneam înainte. Este mai simplu să nu crezi şi să respingi practica şi să numeşti cele cinci *acţiuni rituale tibetane*, care ne oferă perspectivele atât de nelimitate şi optimiste, drept mitul visătorilor sau minciună pentru cei creduli. „Aceste *Cinci Ritualuri* – sunt ca o poveste – spune Charles Goodwin din Salinas, statul California.

— Te întrebi: cum te pot ajuta ele? Însă ele te ajută, ca şi cum ar fi un miracol".

d. Menţinerea sănătăţii emoţionale şi psihice

Pentru majoritatea oamenilor, care practică *Cinci Ritualuri*, modificările fizice sunt însoţite de modificări în reglarea psihică. Ei vorbesc despre o stare mai calmă, clară şi relaxantă a spiritului. Oameni atât de diferiţi, cum ar fi mama a şase copii, în vârstă de 32 ani din Iuta şi pensionarul în vârstă de 85 ani din Florida, comunică că datorită *acţiunilor rituale* ei se simt bine nu numai din punct de vedere fizic, ci şi din punct de vedere emoţional. Li s-a creat impresia, că practicarea *Ritualurilor* a făcut, după părerea lor, universul mai clar, temperamentul mai stabil, iar raţiunea – mai precisă.

„Observ că în ultimul timp am atins un asemenea nivel intelectual, pe care înainte îl consideram imposibil de atins – spune Li Wudol, în vârstă de 53 ani, din San-Francisko.

— Parcă în corpul meu a intrat mintea unui om talentat, remarcabil. Dacă doar trei luni de practicare a acestor exerciţii pot da asemenea rezultate, privesc cu optimism viitorul".

Comentariile corespondenţilor noştri de toate vârstele constau în special în faptul că practicarea celor *Cinci Ritualuri* le-a creat o senzaţie stabilă a sănătăţii, a fericirii şi satisfacţiei personale, a satisfacţiei vieţii şi sănătăţii. Corespondenţii descriau acest sentiment ca „dorinţa de a trăi", „vioiciune", „energie", „echilibru" şi „fericire". Un bărbat a denumit *acţiunile rituale* „un tonic eficient", iar altul a spus că el a început „să se simtă ca un om nou". Fără îndoială, când oamenii se simt mai bine din punct de vedere fizic şi emoţional, senzaţia de tinereţe şi interesul pentru viaţa nu se lasă aşteptate.

„Cartea ne dă speranţă – spune asistenta medicală Sara Luri – iar apoi – şi credinţa, că începeţi să simţiţi rezultatele celor cinci *acţiuni rituale*. Am început să le practic în primăvară anului 1991.

Astăzi mă bucur de rezultatele exerciţiilor mele: sănătatea mea s-a îmbunătăţit considerabil, am devenit mai activă, acum eu apreciez mai mult viaţa mea şi am posibilitatea să ajut mai mult pe alţii. Scopul meu era să mă simt din nou tânără şi acest lucru am realizat".

Printre sute de răspunsuri primite de noi, care seamănă cu scrisoarea Sarei, considerăm cele mai interesante ecourile medicilor profesionişti şi tămăduitorilor. În partea a doua a acestui capitol veţi cunoaşte pe unii din aceşti oameni, cu povestirile lor uimitoare. Ceea ce vă vor povesti ei, vă vor însufleţi şi mai mult şi are să vă dea speranţa de însănătoşire, refacerea sănătăţii şi întoarcerea acelei forţe vitale şi bucurii, pe care o au de obicei tinerii.

(Dacă doriţi să aflaţi mai mult despre experienţa personală a acestor oameni, care practica *Ochiul Renaşterii*, citiţi Anexa B).

(II) PARTEA 2

Din punct de vedere al medicinii

Afirmaţiile colonelului Bradford făcute în prima carte a „Ochiului Renaşterii" pot produce mirare şi scepticism. Evoluţia bolilor, înrăutăţirea stării fizice şi neputinţă îmbătrânirii cu timpul par a fi inevitabile. Medicina contemporană nu ne oferă niciun model de construcţie energetică a organismului, care poate fi comparat cu concepţia tibetană despre vârtejuri circulare, şi fără tragere de inimă medicina modernă recunoaşte existenţa dependenţei între dispoziţia psihică, stabilitatea emoţională şi starea fizică. Unii medici, însă, încep să reconsidere vechile învăţături şi practicile alternative de însănătoşire.

Unele din cele mai emoţionante şi inspiratoare mărturii despre influenţa benefică a celor *Cinci Ritualuri* sunt comunicările primite de la oameni de profesie medicală, care nu numai că ei înşişi practică *Ritualuri*, ci le şi recomandă pacienţilor săi. Experienţa lor proprie şi profesională i-a convins că *acţiunile rituale* pot îmbunătăţii considerabil starea generală a sănătăţii pacienţilor.

Doctor în medicină Robert Coup timp de 20 ani cercetează metode alternative de tratament şi este convins că la baza celor *Cinci Ritualuri* stau cunoştinţe străvechi şi mai complete decât acele pe care le avem acum. „Medicina occidentală examinează corpul uman ca pe un automobil, pur şi simplu pe o maşină cu piese care pot fi înlocuite şi ca şi înainte consideră drept cauze ale bolilor numai factori fizici. Însă aceste exerciţii îmbunătăţesc nu numai sănătatea fizică.

Eu cred că între durerea emoţională şi cea fizică există o legătură, că tulburările sănătăţii fizice au multe nivele şi ele pot fi legate de sentimentul furiei, amărăciunii sau atitudinii negative faţa de ceva – explică doctorul Coup.

— Cele *Cinci Ritualuri* lucrează la ambele nivele. Ele reprezintă doar o parte a tradiţiei spirituale. De aceea, probabil, că ele nu produc plictiseală cum se întâmplă cu alte sisteme de exerciţii. Eu simt că *acţiunile rituale* mă influenţează nu numai în sensul fizic".

Doctorul Coup, care are acum 51 ani, a început să practice „*Ochiul Renaşterii*" în anul 1993. În felul său aceasta a fost o hotărâre de a începe o viaţă nouă. Astăzi, bazându-se pe experienţa proprie, el este atât de convins despre folosul *acţiunilor rituale*, încât nu pierde nicio zi fără exerciţii. „Muşchii mei au devenit mai puternici, umerii – mai drepţi şi muşchii abdominali mai tari. După şase luni de exerciţii, părul cărunt de pe ceafă a început să capete culoarea lui naturală de castaniu închis. L-am convins pe fiul meu, care studiază într-un colegiu de medicină, să înceapă să facă exerciţii ale celor *Cinci Ritualuri*, spune doctorul Coup.

Doctorul Coup şi-a început activitatea ca specialist de oto-laringologie, însă cu timpul a renunţat la metodele ale medicinii tradiţionaliste, deoarece considera incorect să facă atât de multe operaţii, pe care trebuia să le facă, şi să prescrie atât de multe medicamente, pe care el însăşi nu ar fi vrut să le ia. În prezent metodele lui de tratament nu corespund cu ceea ce el a învăţat în colegiul medical în patria sa, în Olanda. În munca cu pacienţii la Scottsland, statul Arizona, doctorul Coup foloseşte tehnici diferite, îndreptate spre unificarea în procesul de vindecare a minţii cu corpul şi să acţioneze atât asupra aspectelor fizice, cât şi asupra celor emoţionale ale bolii.

„*Cinci Ritualuri*" nu sunt doar exerciţii pentru corp. După executarea lor am senzaţia unei binefaceri profunde, complete, care îmi lipseşte, dacă pierd măcar o zi fără exerciţii – spune doctorul Coup.

Eu cred în predestinarea lor – de a stabili echilibrul între minte şi corp. De aceea doctorul recomandă multor din pacienţii săi să execute *acţiuni rituale*.

Adevărul străvechi şi ştiinţa contemporană

Medicii cu care am discutat sunt de acord că *acţiunile rituale* reprezintă o parte a tradiţiei de tratament foarte vechi şi eficiente.

„Părerea mea – spune doctorul Charles Bouen, care este un chiropractician – neurolog din Billings. Statul Montana – că aceste *Ritualuri* au fost create cu mii de ani înainte pe baza unei noţiuni intuitive a principiilor de constituire şi funcţionare a corpului uman, susţinută de observaţii atente şi precise".

„Am cumpărat „Ochiul Renaşterii" acum câţiva ani – spune doctorul Bowen – deoarece editura a garantat restituirea banilor, dacă nu voi fi mulţumit de rezultatele practicii. Am considerat că orice companie, care presupune aşa ceva, trebuie să fie absolut sigură de produsul său. Am simţit efectele pozitive ale *acţiunilor* rituale chiar după prima dată. Dintr-odată am început să înţeleg mai clar ce se petrece în corpul meu şi în jurul meu, şi am cuprins de energie, pe care aş fi descris-o că era o energie stabilă".

Doctorul Bowen, unul din 119 chiropracticieni-neurologi din lume, care au primit un certificat oficial, încurajează pacienţii săi să execute zilnic cele *Cinci Ritualuri*. El are gradul de doctor în neurologie (ştiinţa despre sistemul nervos, care dirijează toate sistemele funcţionale ale organismului), şi metodele lui neobişnuite exclud intervenţii chirurgicale şi folosirea preparatelor medicamentoase. „Tot ce se petrece în sistemul nervos – explică doctorul Bowen – exercită o influenţa profundă asupra corpului. Experienţa mea proprie, precum şi experienţa pacienţilor mei arată că cele *cinci acţiuni rituale* trezesc întreg sistemul nervos. Nu-mi este greu să cred în ceea ce pot face *Cinci ritualuri*, ştiind totul despre funcţionarea corpului uman. În cele *Cinci ritualuri* nu este nimic mistic sau magic.

Ca să explicăm ce are el în vedere, ca exemplu, doctorul Bowen susţine că *acţiunile rituale* pot ajuta ca omul să arate mai tânăr. „Îmbunătăţirea circulaţiei sangvine stimulează un flux mai bun al sângelui către organe, mai ales către faţa; sângele aduce pielii oxigenul proaspăt şi substanţele hrănitoare şi scoate produsele prelucrate. Practicarea zilnică a *acţiunilor rituale* stimulează sistemul nervos, care, la rândul său, controlează sistemul circulaţiei sangvine, şi aceasta contribuie la faptul că omul începe să arate mai bine şi mai tânăr.

Doctorul Bowen, care timp de mai bine de 15 ani se ocupă de neurologie, a formulat o explicaţie foarte precisă cum şi de ce cele *Cinci Ritualuri* aduc folosul atât de mare: „Totalitatea impulsurilor nervoase ale corpului care intră şi ies în orice moment se numeşte o stare generală integrativă a sistemului nervos. Închipuiţi-vă că acesta este

contul dv. la banca. „Depunerile" provin de la receptorii mişcării, de la terminaţiile nervoase specializate, amplasate în articulaţii. Cea mai mare parte a acestor terminaţii nervoase se află în regiunea capului şi în partea superioară a gâtului, şi aproape la toate *Ritualurile* trebuie ca gâtul să fie îndoit sau alungit.

Terminaţiile nervoase asigură afluxul permanent cerebral al informaţiei senzoriale. Mişcările articulaţiilor stimulează receptorii mişcării, ceea ce contribuie la creşterea activităţii cerebelului şi talamusului. Aceste părţi cerebrale adună întreaga informaţie sosită şi reglează activitatea sistemului nervos simpatic şi parasimpatic, care controlează funcţiile automate, involuntare ale corpului – cum ar fi funcţionarea inimii, plămânilor, intestinelor şi glandelor de secreţie internă. Cu cât mai multe „depuneri" faceţi, cu atât mai buna este balanţa voastră şi cu atât mai multe posibilităţi aveţi. Stimularea insuficientă a sistemului nervos, când – să spunem – ca omul este bolnav şi este legat de pat pentru un timp îndelungat, duce la scăderea „restului din cont".

După părerea doctorului Bowen, unul din factorii cei mai importanţi, care contribuie la îmbătrânirea noastră timpurile şi la dezvoltarea bolilor cronice, este doar modul sedentar de viaţă. Lipsa mişcării duce la frânarea activităţii nervoase, ceea ce influenţează toate sistemele ale corpului. Când terminaţiile nervoase sensibile nu primesc semnale, ele încep să se atrofieze şi aceasta duce la scăderea funcţionării organelor.

„*Acţiunile rituale* stimulează receptorii de mişcare şi contribuie la creşterea stării integrative, ceea ce, la rândul său, influenţează sistemele imunitar şi cardiovascular, organele digestive, organele respiratorii şi de excreţie. Iată de ce practicarea celor *Cinci Ritualuri* reduce riscul îmbolnăvirilor din cauza răcelii, mai întârzie apariţia maladiilor distrugătoare, care sunt asociate cu bătrâneţe, şi contribuie la vindecarea unui număr atât de mare al maladiilor, începând cu artrita şi încheind cu sinuzită maxilară. Am văzut pacienţi cu „pinteni" osoşi, acesta este o varietate de osteoartrita, când articulaţiile bolnave se contopesc. Dacă nervii acestor articulaţii sunt stimulaţi, cum se întâmplă în timpul practicării *acţiunilor rituale*, „pintenii" într-adevăr se resorb. Radiografiile articulaţiilor bolnave sunt dovada faptului, că „pinteni" osoşi încep să dispară în totalitate, şi eu cred că aceasta se întâmplă ca rezultat al asocierii tratamentului propus de mine şi

practicării acestor exerciţii".

Doctor Bowen are acum 40 ani, zilnic el execută *Ochiul* Renaşteri timp de 5 ani. Conform cuvintelor lui, ele i-au înlocuit ceaşca matinală de cafea, deoarece îl încărcau cu o energie mult mai mare. „Executând *acţiuni rituale*, eu reuşesc să obţin creşterea capacităţii de a obţine tot, ce doresc să obţin şi descopăr la maximum potenţialul meu uman" – spune Bowen.

Ca şi doctorul Bowen, doctorul Rassel Liuis, care mulţi ani studiază tradiţiile de însănătoşire, consideră că cele *Cinci Ritualuri* se bazează pe o înţelegere profundă a construcţiei corpului omenesc şi a funcţionării acestuia – pe cunoaştere, care într-adevăr a dovedit valabilitatea sa odată cu trecerea timpului. El consideră că aceste exerciţii sunt bine gândite şi confirmate de experienţa multor oameni care le-au aplicat. Liuis, care peste 17 ani lucrează ca chiropractician la Chariston, statul California de Sud, dă un exemplu de acupunctura care de sute de ani este o metodă foarte eficientă de tratament, deşi până în prezent nimeni nu a putut să-i dea o explicaţie ştiinţifică exhaustivă.

„În cei tei ani de practicare a *Ochiului Renaşterii*, spune doctorul Liuis – am observat că *acţiunile rituale* îmi creează o senzaţie de sănătate şi armonie. Cred că aceste rezultate pozitive sunt rezultatul acţiunii principiilor fizice şi metafizice orientale străvechi. Ultima informaţie ştiinţifică despre legătură dintre starea cerebrală şi corp confirmă valabilitatea acestor principii.

Cu mult timp înainte ca unul din pacienţi mi-a dat cartea „*Ochiul Renaşterii*", eram convins că starea cerebrală trebuie să participe la modificările reale şi de lungă durată a stării fizice a omului. Fiecare om trebuie să aibă un rol activ în păstrarea sănătăţii sale şi să-şi asume o anumită răspundere…

Eu consider că cea mai mare valoare a acestei cărţi constă în faptul că ea propune oamenilor de orice vârstă tehnica, datorită căreia ei pot să restabilească şi să păstreze sănătatea lor. Eu nu sunt interesat să trăiesc până la 120 ani. Pentru mine este importantă calitatea vieţii şi eu cred că în acest sens *acţiunile rituale* sunt foarte eficiente. De aceea eu însumi le practic şi propun ca şi pacienţii mei, printre care sunt oameni de toate vârstele care suferă de cele mai diferite boli, maladii şi tulburări musculare şi osoase, să facă acest lucru. Eu consider că *acţiunile rituale* – este o practica perfectă pentru spirit şi corp".

Povestea doctorului Rassel Joilett este un exemplu cel mai potrivit. Doctorul Joilett a lucrat ca medic la Hartford, statul Kentukki. El a ieşit la pensie-n anul 1993 şi în acelaşi an a început să practice cele *Cinci Ritualuri*. După şapte luni el s-a întâlnit întâmplător cu colegul său care locuia în alt oraş şi pe care nu l-a văzut demult. „Dv. nu puteţi ieşii la pensie. Aveţi doar 47 ani, nu-i aşa?" – a întrebat acel prieten. Doctor Joilett a răspuns că în realitate el are 63 ani, însă ca să dovedească acest lucru el a fost nevoit să arate carnetul său de conducere.

Până când doctorul Joilett a început să practice *Ochiul Renaşterii*, el mergea aplecat şi nu putea să întoarcă capul din cauza unei vechi traume a gâtului. Părul lui era complet alb, el suferea de greutatea excesivă şi se simţea foarte bătrân. „Din 19 iunie 1993 eu urmez cu stricteţe sfaturile care sunt indicate în cartea „*Ochiul Renaşterii*" – spune doctorul Joilett.

— Am slăbit cu 20 de pounds* (circa 9 kg), am devenit mai energic şi mai activ. Părul meu a devenit mai des, acum părul meu are culoarea de castaniu închis, au rămas doar câteva şuviţe la tâmple. Pot să stau drept şi întorc gâtul absolut liber, fără dureri. Mersul meu a devenit uşor şi flexibil. Dorinţele şi capacităţile sexuale au devenit normale. Oamenii care nu m-au văzut timp de patru ani, sunt uluiţi de faptul cât de mult am întinerit".

Cum funcţionează cele Cinci Ritualuri

Fiecare din medici, cu care am discutat, explica de pe poziţiile specialităţii sale, cum şi de ce „funcţionează" *acţiuni rituale*. Însă toţi erau de aceeaşi părere, că în cazul practicării permanente, cele *Cinci Ritualuri* exercita o acţiune pozitivă asupra întregului corp şi asupra psihicului. Într-un singur glas ei au confirmat că *acţiunile rituale* întăresc sistemul muscular, îmbunătăţesc mobilitatea articulaţiilor, circulaţia sângelui şi funcţiile respiratorii, îmbunătăţesc coordonarea, simţul echilibrului, asigură energia şi claritatea gândirii.

Unii medici consideră că în urmă îmbunătăţirii circulaţiei sangvine, care are loc datorită *Ritualurilor*, din corp se elimină toxine şi depuneri, care se acumulează în ţesutul *grăsos*, în organe şi articulaţii. Alţii acordă o atenţie deosebită faptului că *acţiunile rituale* contribuie la îmbunătăţirea afluxului de oxigen spre creier, ceea ce îmbunătăţeşte funcţionarea acestuia. Mulţi medici sunt convinşi că stimularea chakrelor sau a centrelor energetici, descrisă în cartea

„Ochiul Renaşterii”, în realitate este stimularea sistemului endocrin al corpului. (Discuţia cu privire la sistemul chakrelor o veţi găsi în capitolul 4).

„Locurile de amplasare ale chakrelor în coloana vertebrală corespund cu glandelor principale de secreţie internă – explică doctorul David Selman.

— Aceste glande ajută să menţină balanţa homeostatică a elementelor biochimice ale corpului şi asigură executarea funcţiilor automate ale organismului. Glanda tiroidă şi glanda hipofiza, care sunt legate de producerea hormonului de creştere, care este responsabil pentru procesul de maturizare a omului – sunt părţi ale sistemului endocrin. Ele sunt amplasate în regiunea capului şi gâtului, iar *acţiunile rituale* acţionează deosebit de favorabil aceste părţi ale corpului şi, în mod corespunzător, activează aceste glande. În cadrul cercetărilor ştiinţifice s-a stabilit că introducerea în organism a unor doze mici ale hormonului de creştere încetineşte procesul de îmbătrânire”.

Microbiologul doctorul Salman manifestă un interes deosebit faţă de legătură între psihicul, corpul şi sistemul imunitar. În prezent el caută resurse financiare pentru studierea influenţei celor *Cinci Ritualuri* asupra capacităţii organismului uman de a produce hormonul creşterii. Aceeaşi abordare ştiinţifică de cercetător el a manifestat şi faţă de practică. Când acum patru ani el a citit pentru prima dată cartea „Ochiul Renaşterii” „el a abordat practica tibetană expusă în carte de pe poziţiile unui om de ştiinţă-cercetător şi a început să practice – ca experiment – *acţiuni rituale*.

Spre mirarea sa, doctorul Salman, care avea 63 ani, a descoperit în curând că se simte mai tânăr şi devine mai sănătos şi că, în mod deosebit, a devenit rezistent la răceală şi gripa. După o lună de exerciţii el putea să joace trei seturi în tenis în timpul căldurii din mijlocul zilei, ceea ce înainte era absolut imposibil pentru el. Partenerul lui în jocul dublu, avea 43 ani, însă Salman spune nu-i era deloc greu să joace cu acest partener. „Mă simt mai bine decât atunci când aveam 28 ani. Şi arăt mai bine. Înălţimea mea – 6 foots* (circa 180 cm) şi de când am introdus *acţiuni rituale* în regimul meu zilnic, oricât aş mânca, greutatea mea este stabilă – 133 pounds* (circa 60 kg)” – vorbeşte cu mândrie doctorul Salman.

Având în vedere că doctorul Salman este un om de ştiinţă, el nu

este gata să susţină că doar *acţiunile rituale* erau cauza îmbunătăţirii minunate a sănătăţii. El consideră că pe exemplul unui singur om nu se poate face o analiza ştiinţifică obiectivă. „Eu nu pot să spun cu siguranţă, cum m-aş fi simţit, dacă nu aş fi practicat cele Cinci Ritualuri – spune el.

— Eu doar ştiu că le practic şi am simţit că ele mă ajută. Iată de ce eu povestesc despre ele la seminare şi lecţii".

Atenţie principală – spre îmbunătăţirea sănătăţii

„Cel mai mult mă interesează rezultatele – explică doctor în medicina Catlin Sortini, decât faptul cum şi de ce ceva lucrează pentru pacienţii mei. Eu sunt gata să mă înarmez cu tot, ce poate să-i ajute. Când ceva, ce oferă ştiinţa medicală este cel mai bun dar nu exercită o acţiune favorabilă, eu sunt gata să încerc şi altceva. Oamenii vor să fie sănătoşi şi eu împărtăşesc punctul lor de vedere". Datorită unei asemenea atitudini, ea a aplecat urechea spre cuvintele uneia din pacientele sale, Cintia, care susţinea că cele *Cinci Ritualuri* au schimbat total starea şi viaţa ei.

În prezent doctor Sortini predă la facultatea de medicină a Universităţii din Florida de Sud, şi, totodată, este coordonator în problemele de obstetrică şi ginecologie în programul de ajutorare a familiilor, care este aplicat de Centrul medical din Halifax din oraşul Dayton-Bitch. Pentru prima dată ea a întâlnit-o pe Cintia cu opt ani şi jumătate în urmă. Atunci Cintia avea 27 ani, avea o mulţime de probleme cu sănătate, inclusiv funcţia redusă a glandei tiroide şi tulburarea poftei de mâncare, din a căror cauza Cintia era extrem de slabă şi atât de slăbită, încât trebuia să depună un mare efort ca urce un singur etaj pe o scară obişnuită. Doctor Cortini a început s-o trateze pe Cintia şi i-a recomandat să viziteze un psiholog cu care lucra.

Însă nici consultaţiile la psiholog, nici medicamente nu ajutau. Conform cuvintelor lui Cintia, ea se simţea „mai bătrână decât majoritatea oamenilor bătrâni", i se părea că ea moare. „Tot timpul i-a fost frig", „arăta îngrozitor – slabă, cu părul fără luciu, fire de păr fragile şi pleoapele care acopereau ochii pe jumătate". Cu greu ea reuşea s-o îngrijească pe fiica ei în vârstă de 6 ani.

Cu puţin timp înainte de cea de-a doua sarcină, Cintia pur şi simplu a dat peste cartea „*Ochiul Renaşterii*". Într-o zi ploioasă ea a văzut pe trotuar un teanc de cărţi, care a fost lăsat ca să fie luat de gunoieri. Examinând cărţile ude în căutarea a ceva interesant, Cintia a

găsit cartea lui Kelder, una singură care a rămas absolut uscată. Denumirea cărţii a intrigat-o şi Cintia a luat-o acasă, a citit-o şi aproape imediat a început să practice *acţiuni rituale*. În curând şi ea, şi doctor Sortini au început să observe schimbările pozitive în starea ei de sănătate. Cintia a început să aibă pofta de mâncare şi a început să ia în greutate. Dispoziţia ei s-a îmbunătăţit brusc, ea a devenit mai energică. Cintia era convinsă că aceasta stare era rezultatul celor *Cinci Ritualuri*.

„Eu nu am auzit de „*Ochiul Renaşterii*" şi de cele *cinci acţiuni rituale* până când Cintia nu mi-a atras atenţia asupra lor – explică doctor Sortini – şi la început le-am privit sceptic, cum ar fi procedat orice medic în locul meu. Eu am considerat însă că aceste exerciţii nu pot să-i facă niciun rău şi nu am avut nimic împotrivă exerciţiilor ei. Timpul trecea şi cu greu am crezut că aceste schimbări se petrec cu Cintia. Ea a devenit un alt om. Arăta mai bine, se simţea mai bine, a început mai bine să facă faţă treburilor ei, controlând foarte bine viaţa şi sănătatea sa".

„Când am fost gravida prima data – spunea Cintia – am fost nevoită să petrec ultimele două luni fără să mă ridic din pat. Când din nou am rămas însărcinată şi atât doctor Sortini, cât şi eu ne temeam foarte mult că nu voi putea purta sarcina şi nu voi putea naşte copilul, şi chiar dacă voi putea, nu voi avea putere să-l îngrijesc. Chiar m-am gândit să întrerup sarcina". Însă sarcina lui Cintia a trecut fără complicaţii şi acum cinci luni ea născut o fetiţă sănătoasă. Cintia a practicat *prima*, *a treia şi a patra acţiune rituală* până în ziua când a fost dusă la spital, şi a putut să reînceapă practicarea celor *Cinci Ritualuri* după şase săptămâni de la naştere.

„Prietena mea, care a născut imediat după mine, arată tot aşa ca şi cum ar fi gravidă. Însă peste nouă săptămâni de la naşterea fiicei mele, nu aţi spune că de curând eu am născut un copil – spune Cintia entuziasmată. – făceam câte 2 repetări din fiecare *acţiune rituală* şi mă simţeam minunat. Eram plină de energie şi aceasta a fost o senzaţie cu totul nouă pentru mine. Acum eu pot să îngrijesc pe ambii copii şi afară de aceasta – un peştişor şi un iepuraş. Dacă nu am în acelaşi timp două sau trei treburi de făcut, nu ştiu ce să fac cu mine. Cândva, dacă încercam să aduc în casa copilul şi câteva pachete de alimente dintr-odată, aceasta aproape că mă omora. Astăzi nu observ niciun efort. Părul meu arată minunat, nu-mi este frig şi nu iau medicamente pentru tratamentul glandei tiroide. Cele *Cinci Ritualuri* într-adevăr

m-au ajutat. Am fost o femeie tânără care arăta rău, acum, însă, am tinereţe şi sănătate".

Doctorul Sortini confirmă cuvintele Cintiei. „Ca adeptul metodelor ştiinţifice, nu pot să confirm categoric, că schimbările şi îmbunătăţirile, pe care le-am observat la Cintia, au fost numai rezultatul celor *Cinci Ritualuri*. Cu toate acestea m-a impresionat foarte mult ceea ce am văzut. Mă interesează foarte mult metodele, care îi ajută pe oameni şi, fără îndoială, cele *Cinci Ritualuri* au ajutat-o pe Cintia" – spune doctorul Sortini.

Cintia crede că Dumnezeu i-a trimis cartea „Ochiul Renaşterii" chiar la momentul oportun, când ea a ajuns la un punct critic. „Am fost bolnavă şi am obosit foarte mult din cauza bolilor mele – spune ea. Medicamentele luate de mine nu mă ajutau în niciun fel Am simţit că mă poate ajuta ceva din interiorul meu, însă nu am ştiut despre ce este vorba. Cele *Cinci Ritualuri* au răspuns la toate aceste întrebări.

„Încetinirea" îmbătrânirii

Când doctorul B.S. Mell, care lucrează ca psihiatru în clinica locală de psihiatrie din Jackson, statul Louisiana, a auzit pentru prima dată despre cartea „Ochiul Renaşterii", el se temea că este ameninţat de unele probleme cu inima. Avea 63 ani, a fost slăbit şi era supraponderal. Cândva el avea practica particulară şi adeseori lucra câte 60 ore pe săptămână, însă în timpul, despre care vorbim, el nu mai putea să lucreze nici cele 8 ore lucrătoare pe zi. El simţea că deodată începe să îmbătrânească.

„Am cumpărat cartea fiindcă ea a trezit curiozitatea mea. Afară de aceasta, nu-mi plăcea starea mea fizică – explică doctorul Mell – şi am hotărât că voi face exerciţii vreo trei luni şi voi vedea, dacă obţin unele rezultate. Spre sfârşitul lunii a treia am observat la mine schimbări uimitoare".

Practicarea celor *Cinci Ritualuri* a îmbunătăţit considerabil capacitatea de muncă a doctorului Mell. Acum trei ani, până când el a aflat despre Ritualuri, el avea nevoie de cei opt ore de somn în cele 24 ore şi, oricum, spre mijlocul zilei el simţea oboseală. „În cei mai buni ani ai mei dormeam 4 – 5 ore pe zi – spune el – şi, deşi acum eu dorm mult mai puţin, eu niciodată nu simt oboseală. Mă scol la ora 4 dimineaţa şi mă simt împrospătat, lucrez productiv o zi întreagă şi mă simt vioi, am uitat despre acea moliciune, pe care o simţeam după masa. Chiar seara, când mă culc, nu mă simt epuizat".

Afară de aceasta, doctorul Mell a slăbit cu 10 pounds (circa 5 kg) şi greutatea lui rămâne stabilă. Circumferinţa taliei s-a redus cu 3 inchi (cca. 7, 5 cm), se restabileşte tonusul muscular. Îi place ce vede în oglindă. Strănutul cronic, de care suferea din cauza hipertrofiei mucoaselor nazale, a încetat, iar respiraţia greoaie, pe care a observat-o în ultimul timp, a dispărut cu desăvârşire.

„Văzând ce s-a întâmplat cu mine în perioada celor 3 luni, am hotărât să continui exerciţiile – spune doctorul Mell.

— Acum *acţiunile rituale* au devenit pentru mine ceva obişnuit, şi în decursul acestor ani am întrerupt exerciţiile doar cinci zile. Eu ştiu, nu numai că mă simt mult mai bine, în realitate am devenit mai sănătos. De când am început să practic cele *Cinci Ritualuri*, niciodată nu m-am îmbolnăvit grav. Când simţeam că începe o mică răceală, am continuat să practic *Ritualurile*, şi răceală dispărea în două zile. De curând am efectuat un consult medical complet şi consultul a arătat că starea mea este normală. Medicul meu nu putea să creadă că avem aceeaşi vârstă. I s-a făcut şuntarea venoasă colaterală, însă el arată cu 10 ani mai bătrân decât mine".

„Mă îndoiesc că practicarea *acţiunilor rituale* într-adevăr poate să facă reversibil procesul de îmbătrânire – spune cu zâmbetul pe buze doctorul Mell – însă dacă omul are suficientă voinţă pentru a face aceste exerciţii, sunt convins că va *îmbătrâni încet*".

Comentariile doctorului Mell, ale doctorului Sortini, ale doctorului Koup şi ale tuturor medicilor, menţionaţi în acest capitol – nu este o trucare de reclamă. Ele nu pornesc de la „vânzătorii grăsimii viperelor", care încearcă să vândă elexirul vieţii, şi nici de la şarlatani (escroci) care vor să pună mână pe banii voştri. Medicii, ca toţi alţi bărbaţi şi femei, care au fost de acord să vorbească cu mine, nu au primit nimic în schimb. Singură lor recompensă pentru faptul că ei au împărtăşit povestirile lor incredibile – este faptul că ei ştiu că povestirile lor pot să aducă folos altor oameni.

Găsiţi sursa voastră de tinereţe

În acest capitol aţi citit despre oameni reali, care trăiesc o viaţă obişnuită, ca şi noi toţi. În povestirile lor nu este nimic supranatural sau misterios. Aceşti oameni sunt deosebiţi din cauză că ei niciodată nu au visat la un izvor al tinereţii, însă au descoperit că în realitate „apele vieţii" curg în ei înşişi. Hotărând să practice *acţiuni rituale*, fiecare din ei a putut să activeze capacitatea naturală a corpului său de

a se vindeca şi întineri pe sine.

Din ecourile primite de noi devine clar că cele *Cinci Ritualuri* au o capacitate uimitoare „de a reacţiona acolo, unde aveţi dureri". Ele pot schimba modul vostru de viaţă sau pur şi simplu să vă facă viaţa mai uşoară, vindecând bolile voastre sau să rezistaţi mai bine la ele. Datorită lor puteţi să vă arătaţi mai tineri, decât în realitate şi să vă simţiţi aşa, cum nu v-aţi simţit de mulţi ani. Principalul însă este că ele pot schimba părerea despre dv.

Nu este obligatoriu să credeţi. Cinci *acţiuni rituale tibetane* – nu este o practica religioasă. Singură cerinţă pentru cei care începe cercetarea personală a acţiunii celor *Cinci Ritualuri* – este dorinţa de a încerca. Cu toate realizările ştiinţifice şi medicale ale secolului al XX, nu se poate înlocui cu nimic dorinţa de a cerceta căile spre sănătatea şi starea bună. Însă mulţi din noi au pierdut aceasta dorinţa. Noi am devenit dependenţi de specialişti şi de medicamente, care ne sunt prescrise. Breşa în cercetările biomedicale a creat un val de aflux al noilor proceduri scumpe şi de înaltă tehnologie, care eclipsează metode mai tradiţionale şi mai simple de tratare a corpului. În procesul de dezvoltare a ştiinţei medicale am jertfit noţiunea faptului, cum să ne ajutăm pe noi.

De aceea, în faţa fiecărui cititor se pune doar o singură întrebare: dacă cele cinci *acţiuni rituale* dau cea mai mică speranţă pentru o sănătate bună, eliberarea de durere şi şansa de a păstra sau a obţine din nou bunul pe care ni-l dă tinereţea, de ce să nu încercăm? Tot ce vă este necesar – este dorinţa de a se schimba şi 10 – 20 minute pe zi.

Oamenii, despre care aţi citit în acest capitol, sunt tot atât de reali ca vecinul vostru sau prietenul vostru cel mai bun. Ei au fost de acord să vorbească cu noi pur şi simplu fiindcă consideră că cele *Cinci Ritualuri* sunt o tehnică minunată şi vor să împărtăşească experienţa lor altora.

Toţi aceşti oameni susţin că într-un fel sau altul *acţiunile rituale* îi ajută. În capitolul următor vom face unele explicaţii posibile, de ce practicarea *Ochiului Renaşterii* vindecă bolile şi încetineşte procesul de îmbătrânire.

Timp de peste 20 ani Laura Fay este cunoscută ca scriitor, ca ziarist şi cercetător. Lucrările erau editate în multe ediţii locale şi naţionale, printre care în „Ladies Home Journal" („Revista pentru

femei"), *„Pareting"* (*„Revista pentru părinţi"*), *„Natural Health"* (*„Sănătatea naturală"*), *„New Age"* (*„Era nouă"*), *„The Cleveland Plain Dealer Sunday Magazine"* (*revista de duminica „Cleveland sincer"*), *„The Akron Veacon Journal Sunday Madazin"* (*Revista de duminica „Farul de la Akron"*) şi *„Cleveland Parent"* (*Revista de Cleveland pentru părinţi"*)

Laura este autorul cărţii „Bucătăria tradiţională din Cleveland" *(*Editura „Gray and Company, Inc.*), *1995*). *Acum ea lucrează la câteva proiecte de cărţi pe teme diferite, inclusiv sănătate şi învăţământ.*

Vârtejul ca esenţa vieţii

De-a lungul secolelor oameni au tins spre unire, stabilitate şi perfecţiune. Unul din simbolurile tradiţionale ale acestui ideal pentru oamenii din lumea întreagă a devenit cercul. Cercul nu are nici început, nici sfârşit. El este deschis în aceeaşi măsură în toate direcţiile. Din toate figurile geometrice suprafaţa cercului la un perimetru dat – este cea mai mare. Din timpuri străvechi până în zilele noastre Divinul, adică ceea ce reprezintă forţa, care depăşeşte materia fizică, cel mai des este reprezentată sub forma unui cerc.

Cercul tridimensional – este un glob sau sfera. Sferă are o stabilitate mare şi are o integritate structurală, precum şi cel mai mare volum la aria dată a suprafeţei. Nu întâmplător toate stelele şi planetele ale Universului au forma unui glob.

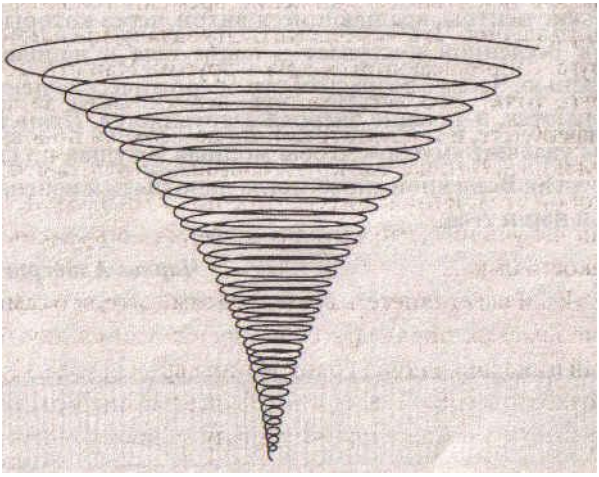
a să vedem manifestarea sferei în a patra dimensiune a timpului, la început pare o problematică, deoarece simţim mişcarea timpului numai într-o singură direcţie. Ca să uşurăm aceasta sarcina, reprezentaţi-vă două cercuri care se ating unul de celălalt. Găsiţi în cercul din partea stângă un punct, care să corespundă orei 9 pe cadranul ceasului şi trasaţi o linie în jumătatea superioară a circumferinţei. În punctul, unde toate cercurile se ating, treceţi spre cercul al doilea şi trasaţi linia pe jumătatea inferioară. Astfel veţi vedea că cercul este reprezentat în timp sub forma unui ciclu oarecare.

Dacă veţi privi în jur, veţi observa că fenomenele cele mai diferite se manifestă în timp ciclic. Ciclul de zi şi de noapte în 24 ore. Ciclul anual al anotimpurilor. Afluxuri şi refluxuri. Luna pleacă şi vine. Corpurile noastre urmează în mod regulat ciclul de temperatura de-a lungul celor 24 ore. În ultimii câteva decenii cercetătorii au descoperit cicluri în sferele cele mai diferite ale vieţii pe Pământ – de la modificarea numărului populaţiei animalelor până la oscilaţiile preţurilor la bursă. Observând urcările şi scăderile unei oricărei

activităţi, este important să ţinem seama de faptul că aceasta este o evoluţie naturală a procesului în timp. Acum să facem încă un pas şi să prezentăm cercul în timp şi în spaţiu. Ridicaţi degetul deasupra capului şi începeţi să descrieţi cercuri cu degetul, coborând totodată mână. Veţi observa că degetul dv. descrie în aer o vrilă (vrie) sau spirală. Aceasta este exprimarea cercului în timp şi în spaţiu. Spirală în rotaţie se numeşte vârtej. Este posibil că exemplul cel mai răspândit al vârtejului este tornadă. Pe exemplul tornadei vedem că vârtejul are o enormă energie şi forţă.

— *Laura Fay Taxel*, *Cleveland Ethnic Eats*.

Dacă veţi observa lumea din jurul dv., peste tot veţi găsi vârtejuri. Fotografierea încetinită arată că o sămânţă încolţind nu scoate lăstarul vertical, în sus, ci în spirală. Desenul seminţelor de floarea soarelui sau ramurilor pe brad – este tot un vârtej îngheţat în materie fizică.



Zonele de înaltă şi joasă presiune, care creează vreme (timpul), are forma vârtejurilor. Vârtejuri pot fi găsite în întreg Univers. Dacă vom aşeza o fotografie a uraganului făcută prin satelit alături de fotografia galacticii, veţi vedea că ele sunt aproape identice.

În lumea industrială şuruburi şi bolţuri, care prind (consolidează) o mulţime de construcţii şi mecanisme, au şi ei forma de spirală.

În ceea ce priveşte corpul nostru, putem vedea spirale pe perniţele degetelor şi în desenul creşterii părului pe cap. Când aspirăm aerul, acesta se mişcă prin intrările nazale sub forma unor

mini-nvârtejuri, astfel că atunci când aerul ajunge la plămâni, el se încălzeşte şi se filtrează şi este gata pentru a fi folosit de corpul dv. Este posibil că un exemplu cel mai elocvent reprezintă moleculele ADN, care stau la baza formei noastre fizice, deoarece conţin codul nostru genetic – ele au forma a doua spirale împletite.

Vârtejul este mijlocul cu care energia puternică a Universului străbate toate nivele ale existenţei. Oamenii din antichitate demult au descoperit că în corpul fizic există centre energetice, vârtejuri în rotaţie, prin care energia Universului intră în corpurile noastre şi le umple cu viaţă. Adeseori, odată cu vârstă aceste centre energetice se „murdăresc" şi cursul energiei este îngreunat. Cele *Cinci Ritualuri* îndepărtează „gunoiul" pentru ca energia puternică a Universului, curgând în spirală, din nou să poată umple cu forţa viabilă corpurile noastre.

Charles Albert Marx

(h) CAPITOLUL 4

TAINELE ENERGIEI CELOR

CINCI RITUALURI

Richard Leviton

Ştiinţa şi medicina contemporană spun că procesul de îmbătrânire este ireversibil. Însă colonelul Bradford şi sute de cititori, care respectă sfaturile lui (aţi citit despre ele în capitolul anterior), susţin că ei au atins imposibilul şi au început să arate cu câţiva ani mai tineri.

În sprijinul afirmaţiilor lor, cel puţin trei oameni de ştiinţă au dovedit că în contradicţie unor idei obişnuite, îmbătrânirea fizică a organismului poate fi încetinită şi adeseori reversibilă.

a. Meditaţia face reversibil procesul de îmbătrânire

În anul 1978 Keit Wolles, psiholog al Universităţii Californiene din Los Angeles, a dovedit acţiunea directă a meditaţiei în timpul procesului de îmbătrânire. El a măsurat trei indicatori biologici: tensiunea arterială, văzul şi auzul. În cursul practicii regulate a meditaţiei toţi aceşti factori s-au îmbunătăţit, şi Wolles a susţinut că în aceste cazuri oamenii într-adevăr deveneau mai tineri din punct de vedere biologic. Vârstă biologică a oamenilor, care au practicat meditaţia timp de mai puţin de cinci ani (vârstă biologică era stabilită cu ajutorul testelor biologice), era cu cinci ani mai mică decât vârstă lor cronologică. Iar vârstă biologică funcţională a celor, care practica

meditaţia mai mult de cinci ani, era cu 10 până la 12 ani mai mică decât vârstă cronologică. Cu alte cuvinte, meditaţii regulate reduc vârsta voastră funcţională, adică vă întineresc.

Dipac Chorpa, doctor în medicina şi colegul acestuia doctorul Jez Gleiser au dovedit şi ei că meditaţia face reversibilă vârstă de îmbătrânire. Chorpa – medic endocrinolog, a devenit autorul de bestsellere populare în lumea întreagă şi o autoritatea naţională în problema dependenţei dintre meditaţia, vindecarea şi îmbătrânire. În cartea sa „Corpul fără vârstă, raţiune atemporală" el oferă atenţiei cititorilor rezultatele cercetărilor ale acestei dependenţe, care dovedesc că meditaţia poate să întinerească organismul.

În anul 1988 Chopra şi Gleiser au efectuat cercetarea acţiunii hormonului DHEA asupra îmbătrânirii corpului uman. Acesta este unicul hormon cunoscut în prezent, al cărui secreţie se reduce, începând de la vârsta de 25 ani, când atinge cea mai mare valoare a sa. De fiecare dată când treceţi prin stres, doza rezervei voastre în DHEA este folosită ca să producă diferiţi hormoni legaţi de stres – cum ar fi adrenalina şi cortizon. Astfel, nivelul DHEA – este un indicator sigur că în timp se modifică capacitatea organismului de a suporta stres. Cercetările efectuate pe şoareci au arătat că atunci când le introduceam DHEA, procesul natural de îmbătrânire se stagna şi devenea reversibil, iar şoarecii căpătau din nou vioiciune, proprie şoarecilor tineri. Chopra şi Gleiser au vrut să vadă, dacă acelaşi lucru se petrece cu oameni.

Rezultatele cercetărilor pe şoareci l-au făcut pe Gleiser şi Chopra să se gândească că dacă omul va putea să reziste la acţiunea stresului asupra organismului, nivelul DHEA va rămâne mare. În acest caz procesul de îmbătrânire care se consideră ireversibil şi care însoţeşte reducerea în organism a cantităţii de DHEA, ar putea fi oprit şi, posibil, ar putea începe întinerirea. Gleiser a cercetat nivelul DHEA la 328 persoane, care practicau meditaţia, şi a comparat acest nivel cu rezultatele a 1.462 persoane care nu practicau tehnici de meditaţie. În toate grupele feminine nivelul DHEA a fost mai mare la cele care practicau meditaţii; printre bărbaţi care practicau medicaţii nivelul DHEA a fost mai mare la 8 grupe din 11.

Pentru Gleiser şi Chopra aceasta a constituit o dovadă a faptului că meditaţia încetineşte îmbătrânirea biologică, dacă aceasta va fi măsurată prin nivelul de DHEA în organism. Chopra comunică că

diferenţa cea mai mare a fost observată la persoane cu vârstă mai mare. La bărbaţi cu vârstă mai mare de 45 ani care practicau meditaţia, nivelul DHEA a fost mai mare cu 23%, iar la femei – cu 47% mai mare. Nivelul DHEA a depins şi de alimentaţie, exerciţii fizice, greutate şi de consumul de alcool. Nivelul DHEA care s-a observat la cei care practicau meditaţii, mai curând era de aşteptat la bărbaţi şi femei mai tineri cu 5 – 10 ani.

Ce fel de mecanism tainic poate să producă o asemenea evoluţie a timpului biologic în revers. Oare cele *Cinci Ritualuri* activează acest mecanism şi dacă da, atunci cum? În acest capitol vom cerceta răspunsurile posibile la aceste întrebări neobişnuite.

b. Forţa energiei vitale de baza

După cum explică colonelul Bradford, la baza acţiunii celor *Cinci Ritualuri ale „Ochiului Renaşterii"* se află principiul de lucru cu „energia vitală". De obicei cu noţiunea de „energie" noi asociem un combustibil oarecare: de exemplu, cărbune sau ţiţei. Pentru colonelul Bradford, însă, energia este ceva mai subtil: aceasta este o forţa vitală impertepcibilă dar puternică, acea energie de baza, care dirijează viaţă.

Colonelul ne spune că practicarea celor *Cinci Ritualuri* stimulează circulaţia în corp a acestei celei mai importante energii vitale. Induşii o numesc *prana* şi colonelul a comunicat acest termen elevilor săi. Conform noţiunilor induşilor, *prana* este – dacă vorbim ad literam – „respiraţia vieţii" – circulă în interiorul omului, exercitând influenţa asupra tuturor laturilor vieţii lui, inclusiv gânduri, sentimente şi starea fizică. Deşi nu puteţi vedea aceasta forţa vitală, simţiţi zilnic influenţa ei puternică.

În anul 1908 doctorul Wolter Kilner, un medic britanic şi cercetător, a creat un dispozitiv unic, numit „ecranul lui Kilner". Datorită acestui instrument au fost făcute fotografii ale energiei forţei vitale a omului. Kilner explica, că forţa vitală are forma unui câmp energetic sau o forma a aurei, care înveleşte corpul şi că ecranul lui fotografiază acest câmp energetic. Cu ajutorul acestui dispozitiv au fost descoperite şi câmpuri energetice, care înconjoară unele părţi ale corpului, de exemplu – degetul mare al mâinii, şi alte organisme vii, de exemplu – frunze. Descoperirea „efectului Kirlian" cum îl numesc acum, a fost încă o dovadă că toate organismele biologice sunt înconjurate de câmpuri energetice invizibile.

Nu demult, la mijlocul anilor '80 ai secolului XX, Richard Herber

– doctor în medicina şi medicul de familie din Michigan, a asociat în cartea sa „Medicina vibriţională" ideile orientale despre energie vitală cu principiile medicinii occidentale tradiţionale. Doctor Herber consideră că energia vitală nu dirijează pur şi simplu activitatea corpului şi raţiunii, aceasta energie este organizată în sistemele energetice interdependente complicate. Aceste sisteme energetice, pe care doctorul Herbert le numeşte „vibriţionale", alimentează şi umplu cu energie toate organele şi sistemele ale corpului. Ele asigură funcţionarea normală a corpului şi exercită influenţa asupra tuturor glandelor, hormonilor, nervilor şi celulelor. „Sistemele vibriţionale de vindecare – sunt cheia spre lărgirea orizonturilor ale ştiinţei medicale contemporane şi spre o mai bună înţelegere, diagnosticare şi tratamentul bolilor" – explică Herber.

Sprijinindu-se pe concepţia de energie vitală de baza, se poate obţine o imagine a ceea ce se petrece când practicaţi cele *Cinci Ritualuri*: probabil, mişcările şi poziţiile corpului, pe care le includ, îmbunătăţesc circulaţia energiei vitale în conştiinţa şi în corp, sau în termene ale medicinii scolastice – *în corp-conştiinţă*".

Acum din nou să examinăm explicaţiile pe care ni le-a făcut colonelul Bradford. El spunea că energia forţei vitale trece printr-o serie de centre energetice ale corpului, care se numesc *chakre*.

— În engleza *mindbody*. În corpul-conştiinţa nu există separare între activitatea mentală şi cea fizică a omului. Conştiinţa lucrează prin corp, iar corpul lucrează prin conştiinţă.

c. Centre energetice ascunse ale corpului

Tradiţia orientală spirituală învaţă că noi avem şapte centre energetice ascunse, amplasate pe o linie verticală, începând din regiunea inghinală şi terminând cu creştetul capului. Ele sunt ascunse deoarece în condiţii obişnuite nu le putem vedea sau descoperi printr-o oarecare altă metodă. Ele se numesc *chakre*, ceea ce înseamnă „roţile care se rotesc", deoarece, conform cuvintelor clarvăzătorilor, care susţin că pot să le vadă, ele seamănă cu vârtejuri sau roţi care se rotesc. Forma acestor centre energetice şi mişcarea acestora, seamănă cel mai mult cu un crater (pâlnie) care poate fi văzut, când apa se scurge în jgheab (canal), sau, dacă să ne uităm la uragan de pe sputnik.

Se consideră că chakre exercită influenţa asupra corpului fizic prin şapte glande ale secreţiei interne. Aceste glande, care şi ele sunt amplasate în ordine verticală de la regiunea inghinală până la creştetul

capului, reglează afluxul în organismul omului a hormonilor importanţi. Conform învăţăturilor orientale, energia vitală trece prin chakre şi se repartizează în corp prin sistemul endocrin. La fel cum chakre reglează circulaţia energiei prin corp, tot aşa glandele, la rândul lor, reglează echilibrul hormonal al corpului.

Aceasta teorie corespunde în totalitate celor comunicate de colonelul Bradford despre chakre. După cuvintele lui, excesul sau lipsa oricărui hormon, secretat de sistemul endocrin – este rezultatul problemelor apărute în funcţionarea uneia sau a câtorva chakre. Tulburarea funcţionării sistemului endocrin imediat duce la îmbolnăviri, slăbiciune, îmbătrânire şi chiar la moarte. Astfel, concepţia despre chakre este o concepţie centrală în explicarea acţiunii celor *Cinci Ritualuri* asupra sănătăţii şi procesului de îmbătrânire, pe care ne oferă colonelul Bradford. După cum el spune elevilor săi, chakre sunt „formaţiuni puternice ale câmpului, care nu sunt vizibile cu ochi, însă care există tot atât de real".

În continuare colonelul explică că viteza de rotaţie a chakrelor – este momentul cheie în acţiunea celor *Cinci Ritualuri*. La un om sănătos toate şapte chakre se rotesc nu mare viteza, ridicând energia forţei vitale de la regiunea inghinală până la creştetul capului. Afară de aceasta, la un om normal sănătos toate şapte chakre se rotesc cu aceeaşi viteza şi se interacţionează în mod armonios. Ne vine în cap analogia din viaţa cotidiană – stropitorul care lucrează în plina forţă, care trimite prana în toate direcţiile.

Dacă una sau câteva chakre sunt blocate, dacă rotaţia lor naturală este încetinită sau, cu atât mai mult, se opreşte – spune colonelul Bradford, energia vitală nu poate circula normal. Drept urmare apar boli şi bătrâneţe. Însuşi procesul de modificare a stării organismului uman, odată cu vârstă, poate fi descris în termenele unei rotaţii normale sau incorecte a vârtejurilor energetice. „Starea anormală" a chakrelor – lipsa rotaţiei sau rotaţia cu o viteză incorectă, direcţia incorectă a rotaţiei – slăbesc sănătatea şi duc la îmbătrânire. Însă aceasta legitimitate poate să descopere secretul tinereţii eterne: accelerați rotaţia chakrelor şi veţi încetini procesul de îmbătrânire. Conform spuselor colonelului Bradford, secretul eficienţei celor *Cinci Ritualuri* constă în normalizarea vitezei de rotaţie şi armonizarea activităţii tuturor chakrelor.

„Metoda cea mai rapidă şi cea mai radicală de restabilire a

sănătăţii şi tinereţii constă în a da vârtejurilor caracteristicile lor energetice normale" – ne spune colonelul Bradford. Însă ce înseamnă „caracteristici energetice normale"? După spusele colonelului, acestea sunt caracteristici ale vârtejurilor unui bărbat sau ale unei femei puternice şi sănătoase în vârstă de 25 ani. Primul pas pe drumul spre normalizare a funcţionării chakrelor – este executarea *primei acţiuni rituale* – *rotire*, care creşte viteza tuturor celor şapte vârtejuri. *Rotirea* – este un fel de acţiune pregătitoare pentru acordarea precisă a fiecărei chakre în parte, care se realizează în cursul executării celorlalte patru *Ritualuri*.

Ce vedeţi la un om obişnuit de vârstă mijlocie? Înainte de toate – dizarmonizarea, nu aceeaşi viteza de rotaţie a vârtejurilor energetice, ne spune Bradford. „Rotaţia înceată duce la înrăutăţirea stării organelor corpului iar rotaţia rapidă provoacă nervozitate, nelinişte şi epuizare", explică el. Cu alte cuvinte, viteza de rotaţie a chakrelor prea mare sau prea mică provoacă înrăutăţirea sănătăţii. Din asta se poate trage o concluzie, că cele *Cinci Ritualuri* coordonează şi chiar accelerează rotaţia celor şapte centre energetice ale corpului uman; ele ajută să repartizeze energia vitală prin glandele de secreţie internă şi prin ele – către organele şi sistemele întregului organism. Datorită acestui fapt are loc întinerirea, iar drept urmare – prelungirea vieţii.

Influenţa stării chakrelor asupra bolii, *vindecarea şi îmbătrânire*

Învăţătorii orientali spun că chakrele sunt „flori de lotus", deoarece chakre sunt asemănătoare florilor, au numărul diferit de petale şi o tulpină lungă, cu care ele se unesc cu coloana vertebrală. Aceste petale şi floarea „întreagă" a chakrei se află în rotire permanentă, obţinând şi repartizând forţa vitală. Numărul petalelor variază în chakra inferioară de la patru până la o mie în chakra din creştetul capului.

Existenţa legăturii între chakrele şi glandele de secreţie internă concrete nu creează discuţii contradictorii deosebite. Şi, deşi proprietăţile concrete ale acestei legături sunt determinate diferit, mulţi specialişti au păreri analoage în ceea ce priveşte amplasarea chakrelor şi influenţa lor asupra glandelor endocrine:

Chakra Amplasarea Glanda

1. De rădăcină sau de baza Baza coloanei vertebrale Glande sexuale

2. Chakra sacrală Partea inferioară a abdomenului Suprarenale

3. Chakra plexului Partea superioară a abdomenului Pancreatică
4. Chakra cardiacă Torace Timică
5. Chakra faringo-laringiană Gâtul Glandă tiroidă
6. Chakra glabellară Centrul frunţii Hipofiză
7. Chakra parietală Creştetul capului Epifiză

Oricât am corela chakrele cu glandele de secreţie internă, însăşi existenţa legăturii între ele – este un moment cheie în explicarea principiilor de exercitare a influenţei *Ritualurilor*, propuse de colonelul Bradford. Pentru a-l înţelege este bine să ne imaginăm că chakrele se referă la anumite zone ale corpului. Dacă vom împărţi corpul uman în şapte zone, cum ar fi, de exemplu, regiunea inghinală, abdomenul, cordul, gâtul, capul, şi să presupunem că fiecare din ele se află sub influenţa unei anumite chakre, obţinem un tablou simplu şi clar al faptului că chakrele reglează activitatea corpului.

Având în vedere că boală – este un semn de tulburare a echilibrului în sistemul chakrelor, gâtul bolnav – este rezultatul unei chakre „bolnave" a gâtului, ulcerul gastric – este rezultatul unei chakre „bolnave" a abdomenului. Asta înseamnă că sunt perturbate caracteristicile energetice ale chakrei gâtului sau abdomenului, adică – ele se rotesc ori prea încet, ori prea repede.

Clarvăzătoarea Dora Kuntz şi doctorul în medicina Shafik Karagulla* susţin că ei au descoperit peste 200 de cazuri de legătură între activitatea uneia sau celeilalte chakre şi o anumită boală. Conform spuselor lor, în aceste cazuri se observa dependenţa dintre starea chakrei şi boala „sistemului uman", sau corp-raţiune.

După părerea Dorei Kuntz, modificarea calităţii petalelor chakrei – a culorii, a ritmului şi direcţiei de mişcare, intensităţii strălucirii, a formei, elasticităţii şi texturei – arată că există probleme serioase cu sănătate. Drept rezultat poate fi ori boala glandelor endocrine, legate cu aceasta chakra, ori boală acelor părţi ale corpului, pe care chakra le alimentează cu energie. De exemplu, dacă ceva nu este în regulă cu culoarea, textură sau caracteristicile energetice ale chakrei gâtului, pot apare probleme cu gâtul: angina, bâlbâială, tulburarea vorbirii, laringită, tonzilită sau chiar ceva mai serios.

Observaţiile lui Kuntz conirmă spusele colonelului Bradford că disfuncţia chakrelor duce la boli şi slăbiciune. Se poate presupune că procesul funcţionează şi în direcţia inversă. Cu alte cuvinte, dacă caracteristicile chakrei gâtului să fie aduse la normal, se va îmbunătăţi

starea glandei tiroide şi a gâtului.

Deci, ajungem la concluzia că dacă s-ar putea găsi metoda de a normaliza funcţionarea celor şapte chakre şi să le facă să se interacţioneze în mod armonios, am putea să asigurăm cursul liber al energiei vitale prin toate chakrele. Aceasta ar îmbunătăţi funcţionarea sistemului endocrin şi a corpului în întregime. Oare este posibil că odată cu aceasta să aibă loc încetinirea îmbătrânirii şi întinerirea organismului? S-ar putea că tocmai în aceasta constă secretul minunat al celor *Cinci Ritualuri*?

d. „Mesajele" chakrelor

Chakrele exercită influenţa nu numai asupra sănătăţii voastre fizice, ci şi asupra stării psihice. Ele vă trimit „mesajele" lor prin dispoziţie, sentimente şi simţuri. Cea mai mare parte din noi nu pot vedea chakre, însă noi toţi observăm mesaje, pe care ele ni le trimit.

Amintiţi-vă cum descriem unele senzaţii obişnuite: „În interiorul meu totul a căzut"; „mi-e greaţă din cauza fricii"; „inima mea s-a strâns"; „simt un nod în gât"; „parcă în cap au pătruns ace". Acestea sunt exemple ale acelui fapt, că energia chakrelor comunică cu voi prin diferite senzaţii şi stări spirituale. În cazul unei sperieturi sau panici, auzind despre moartea cuiva sau despre o boală gravă, puteţi să simţiţi un fel de descărcare electrică, aproape o vibraţie, în regiunea inghinală. Aceasta se întâmplă din cauza stimulării chakrei inferioare. Acest centru este legat de bazele vieţii fizice: supravieţuire, alimentaţie, câştigul de bani, asigurarea securităţii, stabilitatea şi siguranţa existenţei fizice şi de procesele biologice principale ale corpului.

Probabil că aţi avut ocazie să aveţi senzaţia unei aşteptări nervoase, care adeseori este descrisă ca o senzaţie neplăcută în stomac, înainte de apariţie în public sau înainte de o discuţie neplăcută (grea), mai ales dacă mergeţi în cabinetul şefului. Acest mesaj energetic este al celei de-a treia chakre – centrul plexului solar. Ea este legată cu exprimarea personalizată, cu autodeterminare, cu manifestarea forţei şi voinţei personale. Chakra plexului solar influenţează asimilarea – fie că este vorba de hrană, informaţia senzorială sau idei.

Nodul în gât – este mesajul celei de-a cincea chakre, chakra gâtului. În acest caz sentimentele umplu peste măsură centrul cardiac şi se ridică spre gât – care este centrul de autoexprimăre al vorbirii,

care este legat cu comunicarea şi autoexprimare.

Desigur, exprimând manifestările chakrelor în acest fel, noi simplificăm mult procesul complex al acţionării chakrelor asupra psihicului nostru, însă astfel putem să prezentăm, cum centrele energetice influenţează viaţa noastră. Fiecare chakră întruchipează o oarecare calitate de bază. Prima chakră, sau centrul de baza, se referă la înrădăcinarea voastră în universul fizic, a doua chakră, amplasată în regiunea organelor genitale, răspunde pentru exprimarea sexuală, reproducere, pentru manifestări emoţionale şi relaţii cu alţi oameni. A treia chakră – este flacără voinţei individuale. A patra chakră, chakra inimii, este mijlocitorul între toate cele şapte centre, în ea se află înţelepciunea compasiunii, dragoste totală, capacitatea de a depăşi şi de a păstra armonia între interesele interne şi cele externe, între „eul" vostru şi univers. Toate aspectele autoexprimării verbale fac parte din cea de-a cincea chakră. A şasea chakră – Al Treilea Ochi, amplasat între sprâncene – răspunde pentru dezvoltarea înseninării raţiunii, perspicacităţii, intuiţiei şi imaginaţiei. A şaptea chakră, sau chakra creştetului capului – este locul concentrării conştiinţei pure, înţelegerii universale şi înţelepciunii spirituale. Dacă cel de-al şaptelea centru este suficient de sensibil, prin el puteţi primi scântei ale sinceităţii divine, care la nivelul fizic se percepe ca înţepăturile în scalp. După cum vedeţi, chakre exercită influenţa asupra tuturor aspectelor vieţii. După spusele colonelului Bradford, dacă acţionaţi cu pricepere – cu ajutorul practicii *Ochiului Renaşterii* – veţi putea să începeţi vindecarea organismului şi autoperfecţionarea, precum şi să faceţi reversibil procesul de îmbătrânire. Energia voastră vitală va putea decurge printr-un flux liber şi în plinătatea lui, creând o sănătate fizică şi psihică optimă.

e. Viaţă şi vindecarea în marea Chi

Şi în medicina chineză există concepţia despre forţa vitală, care în aceasta tradiţie a fost denumită *Chi*. Ca şi prana, cu care practica reprezintă sensul practicii *Ochiului Renaşterii*, *Chi* este imaterială şi invizibilă, însă reprezintă baza întregii vieţi. Conform medicinii chineze, toate aspectele vieţii depind de calitatea şi caracteristica fluxului *Chi*.

Vorbind mai simplu, dacă nu există *Chi*, nu există viaţă. Şi planta care se ofileşte, şi omul slab cu vocea înceată suferă de lipsa lui *Chi*. Omul, la care *Chi* se află în exces, este puternic şi energic. De exemplu,

la copii, care cu veselie se joacă în curte, există mult *Chi*, la un bolnav *Chi* este prea puţin, la un om iritabil cursul armonizat al lui *Chi* este tulburat. Datorită reacţiei propriului corp putem să ne imaginăm, ce este *Chi* şi să înţelegem când avem un *Chi* bogat şi când *Chi* ne lipseşte. Spre fericire, începem viaţa cu o cantitate imensă de energie vitală. Secretul obţinerii accesului spre izvorul natural al lui *Chi* în corpul nostru – este practica celor *Cinci Ritualuri*.

Liniile energetice şi punctele de acupunctura ale corpului

Cursul corect şi repartizarea lui *Chi* la fel ca şi repartizarea energiei vitale a colonelului Bradford, sau a pranei, sunt deosebit de importante pentru menţinerea sănătăţii. Tehnica milenară a acupuncturii cunoaşte cu precizie căile cursului lui *Chi* în corpul uman şi stabileşte – după *corpul-raţiune* – unde şi cum trebuie să se acţioneze asupra *Chi* pentru a distruge boală.

Concepţia cheie a acupuncturii constă în faptul că *Chi* curge pe anumite meridiane sau canale ale energiei fine. Aceste meridiane traversează corpul din cap până în picioare, de la vârfurile degetelor până la ochi. Pe fiecare meridian există o mulţime de puncte ale acupuncturii; introducând în aceste puncte ace mici pentru un timp stabilit, se poate regla *Chi* – să direcţionezi cursul acesteia, să creşti, să reduci şi să cureţi fluxul ei. În timpul şedinţei de acupunctura acele se introduc în punctele strict stabilite pe piele şi se lasă acolo aproximativ 30 minute. Deşi maestrul în acupunctură ar putea să nu fie de acord cu o asemenea analogie, pentru noi, însă, este comod să comparăm sistemul meridianelor de acupunctură cu liniile de metrou, care traversează corpul din cap până în călcâie. Închipuiţi-vă că corpul vostru – este un imens oraş cu zeci de linii de metrou cu sute de opriri. Fiecare din aceste „opriri" – este un punct de acupunctură; fiecare din liniile de „metrou" – este itinerarul lui *Chi*. Într-un sens oarecare, Chieste *„un tren al vieţii"*, care circulă prin corpul vostru şi care aduce energie în fiecare punct al mişcării sale.

De obicei, maeştri în acupunctură lucrează cu paisprezece meridiane principale şi cu câteva sute de puncte cheie de pe aceste meridiane, deşi mulţi vindecători sunt de acord că în realitate meridiane şi puncte de acţionare sunt mult mai multe. În mod tradiţional se descriu aproximativ 365 puncte, însă majoritatea maeştrilor în acupunctură cunosc cel puţin 1.000. Toate aceste puncte au denumiri poetice ale caracteristicilor energetice. Iată, de exemplu,

punctele de acupunctură ale Meridianului Rinichiului: Izvorul tumultuos, Valea strălucitoare, Marele Defileu, Lacul Lacrimilor, Marea Strălucitoare. În permanenţa *Chi* circulă prin aceasta reţea complicată a canalelor energetice. Ele sunt legate unul cu celălalt şi cu anume organe şi sisteme ale organismului.

Fiecare meridian are organul său-cheie şi sistemul fiziologic *corp-raţiune*. Dar asta nu înseamnă că în mod obligatoriu el trece prin acest organ. De exemplu, meridianul Intestinului Gros se ridică de la vârful degetului arătător până în umăr, apoi merge pe gât spre obraz şi în sus spre nas. El nu traversează intestinul gros. Totuşi, dacă se va introduce acul în oricare din punctele de acupunctură, aceasta va influenţa energia intestinului gros. Dacă însă aveţi probleme cu acest organ, nu este neapărată nevoie să lucraţi cu Meridianul Intestinului Gros. Se poate acţiona asupra acelor meridiane, care trec pe lângă de el, deoarece şi ele influenţează starea lui. Metodele medicinii chineze par câteodată încurcate şi de neînţeles. Dar asta nu este important. Doar totul are loc în marea lui *Chi*, unde ghidarea cursului şi repartiţiei energiei aduce folos *corp-raţiune al dv*.

Câteodată, în locul acupuncturii tămăduitorii folosesc acupresare, însă mai des aceasta se foloseşte în complexul acesteia. Când studentul Harvard-ului, viitorul doctor David Eisenberg studia acupunctura la Pekin la mijlocul anilor ’80 ai secolului XX, el personal a evaluat acţiunea binefăcătoare a masajului acupresor, care îi făcea maestru pe nume Chiju. Chiju avea o capacitate incredibilă de a găsi „punctele de pornire”. Acestea erau puncte, unde *Chi* din corpul lui Eisenberg erau temporar blocate sau se aflau în stare de stagnare. „Pentru a restabili şi a redirecţiona cursul *Chi* şi a crea din nou armonia corpului, maestru folosea presarea şi întinderea muşchilor, ligamentelor şi oaselor” – explică Eisenberg. Acţionând asupra „punctelor de pornire”, Chiju repede a îmbunătăţit starea fizică a lui Eisenberg. Aceasta a fost o relaxare plăcută şi profundă. Eisenberg descria aceasta stare ca „o senzaţie stranie de presiune internă, de plenitudine şi de căldură în corp” şi spunea că se pare că conştientiza fiecare nerv şi muşchi.

Doctorul Eisenberg a studiat în China tainele energiei subtile sub conducerea medicilor şi maeştrilor artelor de luptă (arte marţiale). De fapt, el era primul student american, care a plecat în China prin schimb pentru a studia medicina chineza la Pekin. Nu trebuie să ne

mirăm că ceea ce a văzut el acolo l-a şocat. Metodele medicinii chineze nu făceau parte din cadrul concepţiei medicale occidentale cunoscute lui, însă totuşi aduceau oamenilor uşurare şi vindecare. Bolnavul putea să scape de boala sa, de dureri şi senzaţii neplăcute pur şi simplu datorită introducerii acelor în anumite puncte ale corpului lui. Doctor Eisenberg a simţit personal acţiunea binefăcătoare a acupuncturii, cu tot scepticismul său. Rezultatele l-au surprins şi l-au făcut curios ca şi pe mulţi oameni de ştiinţă occidentali. „Nu ştiu, ce să cred despre *Chi*" – a recunoscut Eisenberg faţă de un vindecător chinez. El putea să vadă influenţa lui *Chi*, dar cum s-o explice?

Doctorul Eisenberg i-a îndemnat pe specialiştii chinezi în acupunctură şi pe medicii occidentali să deschidă un dialog creator în scopul studierii a doua abordări diferite de tratament – a modelului mecanic occidental şi a modelului energetic chinez. Oare se poate găsi modul de a uni părţile puternice ale ambelor sisteme pentru a crea o abordare nouă, complexă a tratamentului omului?

Ceva mai devreme, în anul 1971, ziaristul american Jaims Reston a descris experienţa uluitoare de tratament prin acupunctura în China. I-a fost extirpat apendicele, fără a se folosi niciun fel de anestezice, în afară de ace, introduse în anumite puncte ale corpului. Tămăduitorii chinezi au căutat să-l convingă că datorită acestor ace el nu va simţi durere în timpul operaţiei. Ei au avut dreptate, cum a comunicat cu bucurie Reston, înapoindu-se acasă. Datorită lui Reston forţele tainice ale energiei fine au început să vină în fluxul cunoştinţelor medicale.

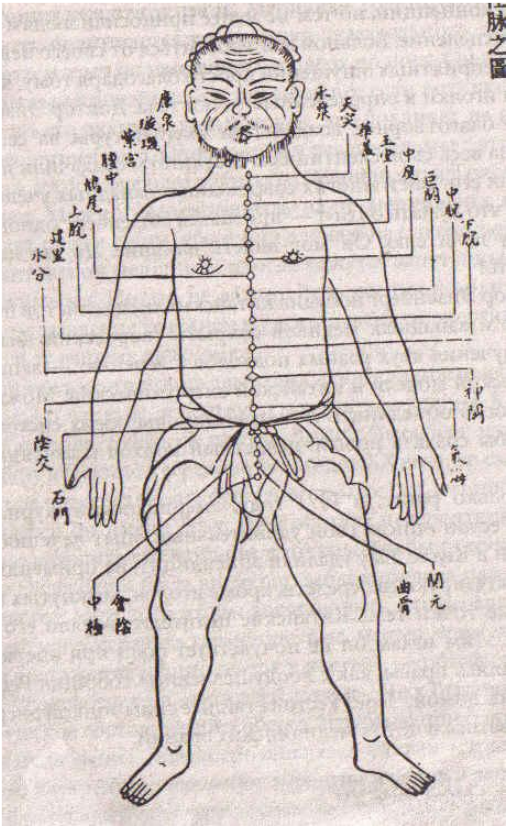
f. Secretul şi forţa Tzigun

Conform ideilor chineze, poţi să cunoşti propriul Tzi prin complexul artelor de luptă, care se numesc" Tzigun" – *ad literam* – „*munca cu energie*" său" *arta de a conduce energia vitală*". Conform acţiunilor celor *Cinci Ritualuri*, *Tzigun*-ul cuprinde exerciţii şi mişcări, prin care omul învaţă să acţioneze energia sa vitală, sau Chi, şi să controleze evoluţia acesteia. Colonelul Bradford susţine că cele *Cinci Ritualuri* vindecă bolile, iar maeştri Tzigun, la rândul său, susţin că Tzigun vindecă maladii grave, cum ar fi prostatită, reumatism, ocluzia intestinului gros, tulburări nervoase şi slaba memorie. Datorită practicării, Tzigun ca şi a practicării *Ochiului Renaşterii*, căpătaţi nu numai o sănătate obişnuită normală, care este doar starea bolnăvicioasă care poate fi condusă, dv. obţineţi o sănătate absolut

perfectă. În prezent oamenii de ştiinţă occidentali încep să studieze profund principiile de influenţa a acupuncturii şi Tzigun.

Ţinând seama de acele miracole ale rezistenţei fizice, pe care ni le arată maeştri ţigun, această tehnică poate să pară ca ceva supranatural. Adeseori maeştri *Tzigun* fac demonstraţii ale forţei *Chi* în faţa publicului. În timpul unei demonstraţii maestru s-a aşezat în patru labe în faţa unui bloc gros de marmură, a executat câteva cicluri speciale de respiraţie, a încordat toţi muşchii corpului şi un strigă scurt a lovit cu fruntea, precum cu un baros, blocul de marmură şi s-a spart în două nu capul lui, ci piatră. Pe fruntea executantului nu a rămas nicio urmă. Se consideră că maeştri Qigong direcţionează perfect a sa *Chi* şi dacă doresc pot s-o direcţioneze în orice parte a corpului, iar în cazul de faţă – spre frunte.

Un alt maestru Qigong se culca pe saltea, apoi pe el erau aşezată o altă saltea, iar deasupra se punea o placă de ciment în greutate de 1.000 pounds (circa 450 kg), care se urcau 12 persoane. Când aceasta construcţie era îndepărtată, pe corpul maestrului Tzigun nu rămâneau niciun fel semne. El trimitea Chi a sa spre jumătatea superioară a corpului, crein un fel de tampon, care rezista la aceasta greutate imensă. Încă un maestru Tzigun concentra *Chi* în regiunea abdominală în aşa fel, încât putea să se balanseze pe dinţii furcii.



Schema punctelor de acupunctură pe Meridianul Conducător, creată în timpul dinastiei chineze Min (1368 – 1644).

Desenul a fost luat din primul volum al cărţii „Povestiri adevărate despre acupunctură chineză", editată de Academia Moştenirii Orientale din Vancouver, Columbia Britanică, Canada, în anul 1975. Cu amabilitate cartea a fost pusă la dispoziţie de Henri S. Lou.

Încă un maestru prin mobilizarea propriei *Chi* întărea corpul său încât acesta devenea tare ca oţelul şi dacă peste el trecea un Jeep, pe corpul lui nu rămânea nici zgârietură.

Maeştri în Tzigun nu consideră că aceste capacităţi reprezintă ceva deosebit. Cursul Chi – este cursul însăşi a vieţii. „Ca să radiez Chi pentru mine este acelaşi lucru ca a respira – explica un maestru.

— Ea este în mine. Ea reprezintă o parte din mine, cum ar fi mână sau respiraţie. Oare se poate să înţeleg în totalitate respiraţia?"

Probabil că maeştrii Tzigun pot nu numai să deplaseze pe *Chi* a

sa interioară, ci s-o şi trimită în afară corpului ca o oarecare forţa mecanică. La începutul anilor ’80 ai secolului XX Institutul de Medicina Tradiţională Chineză din Shanhai a făcut un scurt film documentar despre tehnica Tzigun. Maestru Tzigun se aşeza în faţa oscilografului. La comanda el radia *Chi* din degetele mâinii drepte şi în acest timp oscilograful înregistra un flux de energie, emiţând semnale scurte la fiecare undă de radiaţie. „Concluzia care se trage din acest fapt – *Chi* există în forma fizică şi maeşt Tzigun o pot radia după dorinţa” – aşa a comentat acest experiment doctorul Eisenberg.

În anii ’70 ai secolului XX cercetătorii chinezi din Hong Kong au efectuat experienţe cu grupuri de oameni, care lucrează cu energia *Chi*. În fiecare grup au intrat opt medici, care prin gând trimiteau *Chi* celor opt pacienţi, fără să-i atingă fizic. Cercetătorii au observat că în timpul transmisiei *Chi* temperatura vârfului nasului al fiecărui medic a coborât cu 1 – 2 grade, în timp ce temperatura vârfului nasului al fiecărui pacient a crescut tot cu atât. Probabil că aceste modificări de temperatura au fost condiţionate de transmiterea energiei de la tămăduitor spre pacient.

Conform tradiţiilor chineze, creşterea în corp a cantităţii de *Chi* face dintr-un om bolnav un om sănătos., iar din omul slab – un om puternic. Conform spuselor expertului american Brjus Kumar Francis, care a studiat Tzigun timp de 30 de ani atât în China, cât şi în afară graniţelor ei, creşterea energiei corpului îmbunătăţeşte starea fizică, limpezeşte raţiunea şi produce chiar inspiraţie spirituală. „Practicarea sistematică a exerciţiilor Tzigun într-adevăr restabileşte tinereţea corpului/conştiinţei, astfel încât „timpul de aur” al vieţii într-adevăr devine „de aur” – spune Francis. El menţionează că aproximativ 50% din chinezi, care încep să practice ori Tzigun, ori *Taijiquan* (încă un tip de arte marţiale) după 60 de ani, când îmbătrânirea devine o realitate inevitabilă pentru ei. „Dacă un sistem oarecare de exerciţii poate să restabilească chiar organismul unui om bătrân, atunci influenţa lui asupra oamenilor tineri sau oamenilor de vârstă mijlocie este de nepreţuit” – adaugă Francis.

Exerciţiile Tzigun propuse de Francis sunt simple dar eficiente, ele cuprind răsuciri, mişcări rotative şi întinderea coloanei vertebrale. Se consideră că ele activizează porţile acustice şi îmbunătăţesc cursul *Chi*. Deşi aceste exerciţii nu lucrează în mod concret cu chakre şi tehnica executării lor se deosebeşte de cele *Cinci Ritualuri*, elementele

lor de bază sunt asemănătoare cu primul exerciţiu al colonelului Bradford, care stimulează rotirea vârtejurilor tuturor chakrelor. Afară de aceasta, exerciţii Tzigun, recomandate de Francis, ca şi practicarea *Ochiului Renaşterii*, dovedesc că mişcările corpului în combinaţie cu dispoziţia psihică corectă şi tehnicile de respiraţie influenţează direct cursul Chi prin *corp-raţiune*, îmbunătăţesc considerabil sănătatea şi prelungesc viaţă.

g. Practiucând Taijiquan zilnic în decursul a 120 ani

Ca şi Tzigun, taijiquan – este tehnica psihofizică chineză, care întăreşte sănătatea şi prelungeşte viaţă, a cărei sens – este îmbunătăţirea maximă a circulaţiei energiei vitale în scopul vindecării şi întineririi organismului. Conform celor spuse de maestrul Da Liu, care la mijlocul anilor ’50 ai secolului XX a făcut cunoscut în Statele Unite taijiquan, care este un sistem precis de mişcări lente, line şi controlate detaliat”. Ca şi *Ochiul Renaşterii* – acesta este un complex de exerciţii relaxante şi tonifiante. care eliberează energia vitală în *corp-raţiune* şi astfel îmbunătăţesc considerabil starea fizică. Apropiindu-se de cea de-a 90-a aniversare a zilei de naştere, Da Liu preda, ca şi înainte, *taiji* elevilor săi americani.

Da Liu povestea o poveste minunată despre învăţătorul său Li Ţin Iene, care s-a născut în China în anul 1678. Conform spuselor lui Da Liu, învăţătorul lui a fost căsătorit de paisprezece ori, a avut 180 de descendenţi direcţi de-a lungul a unsprezece generaţii şi a trăit peste 250 ani. Cu trei ani înainte de moarte, în anul 1930 Li Ţin Yen s-a întâlnit cu un general chinez, care mai târziu îl descria astfel: are vedere bună şi mersul rapid, înălţime – 7 foots* (cca. 2 m 10 cm), unghii foarte lungi la mâini şi faţa rumenită. Mulţi elevi ai lui Li aveau peste 100 ani. În ce a constat secretul longevităţii lui? Când avea 130 ani, el a întâlnit în munţi un om foarte bătrân. Acest om susţinea că are 500 ani şi că el a putut să trăiască atât de mult datorită practicării unor exerciţii speciale, asemănătoare cu taijiquan. Aceste exerciţii se numeau Bagua (Baguazhang) şi cuprindeau sunete speciale, exerciţii de respiraţie, recomandări pentru alimentare şi tratamente cu ierburi. Pustnicul montan a transmis aceasta tehnica lui Li Ţin Yen, iar acesta l-a învăţat pe de Liu.

„Longevitatea mea – spunea maestrul Li Ţin Yen – a devenit posibilă datorită faptului că eu am practicat zilnic aceste exerciţii – regulat, corect şi sincer – de-a lungul a 120 de ani”. După spusele lui,

timpul cel mai bun pentru exerciţii – este între orele 11 seara şi 11 dimineaţa, când trebuie repetat fiecare exerciţiu de 2 până la 6 ori. Aceasta seamănă cu sfatul colonelul Bradford dat lui Peter Kelder şi elevilor săi: să studieze zilnic şi treptat să aducă numărul repetărilor al fiecărui *Ritual* până 21 ori. Practica regulată, sublinia colonelul, va face un efect puternic care cu timpul va creşte.

Ce fel de concluzie putem trage din aceste povestiri uimitoare? Probabil că în corpul uman există o cantitate imensă de canale energetice, prin care circulă energia vitală. În decursul multor ani adepţii tradiţiei orientale au creat complexe de exerciţii, care măresc la maximum cursul acestei energii şi o repartizează în mod optim prin corp, din care cauza sănătatea devine mai bună, raţiunea devine mai clară şi creşte rezistenţa vitală. Conform acestor învăţături, fie că este vorba de China sau de Tibet – longevitatea este o ştiinţă şi nu un dar al sorţii. Executând exerciţiile tehnicilor chineze, ca şi în executarea celor *Cinci Ritualuri* ale colonelului Bradford, noi facem aplecări, întoarceri şi întindem corpul, ceea ce stimulează şi tonifiază punctele noastre de acupunctură, porţile energetice şi chakre. Toate acestea eliberează *Chi* care se află în stare de inactivitate, sau prana, sau energia vitală, şi ea, ca izvor, începe să vă umple cu ape preţioase ale forţei şi rezistenţei.

h. Cum cele Cinci Ritualuri fac reversibil procesul de îmbătrânire

Colonelul Bradford şi sute de cititori, care practică *acţiuni rituale*, susţin că ei întorc înapoi sau cel puţin încetinesc procesul de îmbătrânire şi că secretul lor – este activizarea energiei vitale şi folosirea corectă a acesteia. Însă cum să explicăm principiul acţionării lor astfel încât acest lucru să satisfacă un om occidental?

În primul rând să totalizăm ştiinţa colonelului Bradford:

1. La baza influenţei binefăcătoare a celor *Cinci Ritualuri* stă principiul de lucru cu energie vitală sau prana. Această energie nu este palpabilă, însă este o forţa reală şi puternică, care ghidează viaţă.

2. Practicarea regulată a celor *Cinci Ritualuri* prin succesiunea corectă activizează rezervele voastre enorme ale energiei vitale şi îmbunătăţesc circulaţia acesteia prin *corp-raţiune*. Drept rezultat sănătatea devine puternică, creşte energiticitatea şi se prelungeşte viaţă.

3. Energia voastră vitala circulă prin cele şapte centre energetice „invizibile", care se numesc chakre şi care, după aspectul

lor, seamănă cu roţi care se învârtesc sau cu vârtejuri.

4. Chakrele lucrează cu corpul prin şapte glande ale secreţiei interne. Energia vitală circulă prin chakre şi se repartizează în corp prin sistemul endocrin.

5. Tulburările în distruibuirea hormonilor, produşi de sistemul endocrin sau lipsa unuia din aceştia apar atunci când funcţionarea uneia sau alteia din chakre este incorectă… O proastă funcţionare a sistemului endocrin duce la boli, slăbiciune, îmbătrânire sau chiar la moarte.

6. Starea sănătăţii şi durata vieţii depind, în primul rând, de viteza de rotaţie a chakrelor. La un om sănătos toate şapte chakre se rotesc foarte repede şi cu aceeaşi viteză. Creşte-ţi viteza de rotaţie a chakrelor – şi încetiniţi procesul de îmbătrânire. Dacă una sau mai multe chakre sunt blocate, rotaţia lor naturală a întretinit sau chiar s-a oprit, atunci apar boli şi îmbătrânire.

7. Cele *Cinci Ritualuri* cresc viteza rotaţiei chakrelor, armonizează rotaţia diferitelor chakre între ele şi distribuie în mod egal prin sistemul endocrin energia vitală pură, care, la rândul ei, o distribuie prin organe şi sisteme ale corpului. Drept rezultat este sănătatea optimă, restabilirea corpului şi obţinerea forţei vitale şi vioiciuni tinereţii.

Scurta noastră cercetare a tehnicilor chineze Tzigun şi taijiquan a arătat că exerciţiile fizice combinate cu cunoaşterea precisă a principiilor de lucru cu sistemul energetic al omului pot îmbunătăţi fluxul Chi în adevăratul sens al cuvântului, dându-vă viaţă. Exerciţile Tzigun sunt îndreptate spre stimularea fluxului de energie prin chakre. Tot, ce faceţi pentru îmbunătăţirea fluxului Chi întotdeauna aduce folosul întregului corp. Astfel vedem că energia vitală Chi se mişcă prin chakre şi printr-un număr imens de meridiane, stimulând organele interne şi glandele endocrine.

Am aflat că în unele culturi au fost create exerciţii fizice pentru activizarea şi acumularea energiei. Ocupându-se de practicile asemănătoare cu *Ochiului Renaşterii* (*Tzigun*, taijiquan), care lucrează cu centrii energetici ai dv., cel mai probabil, veţi observa modificări profunde în starea dv. fizică, psihică şi emoţională.

De exemplu, chakra plexului solar, care influenţează asimilarea alimentelor şi este legată cu ficatul, pancreasul, stomacul, vezica biliară şi splina. Dacă practicaţi exerciţiile, care influenţează chakra plexului

solar, cu timpul aceste exerciţii vor începe să influenţeze procesul digestiv şi metabolismul, precum şi toate organele şi hormonii, care sunt legate cu asimilarea hranei. Dacă acestea sunt exerciţii destul de puternice şi dacă le practicaţi un timp îndelungat, ele vor schimba considerabil fluxul energiei prin anumite organe ale corpului dv. Digestia dv. se va îmbunătăţi, veţi asimila mai bine hrană şi, probabil veţi mânca mai puţin. Iar sănătatea dv. se va îmbunătăţi şi va creşte forţa vitală, iar asta înseamnă că veţi arăta şi vă veţi simţi mai bine şi, probabil, veţi fi mai tineri.

Acum înmulţiţi acest folos cu şapte pentru a vedea cât de mult veţi putea schimba corpul dv. practicând exerciţii pentru cele şapte chakre şi toate organele şi sistemele corpului, pe care le deservesc. Practicând complexul de exerciţii, care influenţează toate chakrele, obţineţi acces la bazele funcţionării corpului vostru – la circulaţia energiei, organelor, glandelor şi proceselor biochimice, prin care energia vitală funcţionează în corp. Datorită acestor exerciţii, chakrele încep să se rotească mai repede şi mai armonios şi mai multă energie de baza se repartizează în corpul vostru. Dacă înainte fluxul energiei în corpul votru era îngreunat, acum energia se poate deplasa liber. Şi iar înmulţiţi aceste rezultate cu şapte pentru a vedea efectul total, pe care îl obţineţi lucrând cu toate chakrele.

Practicarea celor *Cinci Ritualuri* creează o buclă a legăturii energetice inverse între corpul vostru şi organele acestuia, glandele şi secţiei hormonale, chakrele şi fluxul energiei prin acestea şi izvorul vieţii însuşi. Alungirea, încordarea, întoarcerile şi aplecările corpului, care fac parte din *acţiuni rituale*, stimulează funcţionarea glandelor de secreţie internă şi accelerează rotaţia chakrelor prin presarea şi relaxarea alternante. *Primul Ritual* (*rotaţie*) accelerează rotaţia vârtejurilor ai celor şapte hakre. *A doua acţiune rituală*, probabil că lucrează cu primele cinci chakre – de la chakra de rădăcină până la chakra gâtului. *A treia acţiune rituală* stimulează chakrele inimii şi ale gâtului. *Al patrulea Ritual* lucrează cu toate cele şapte chakre, mai ales cu chakrele capului – a şasea şi a şaptea – deoarece include aplecările capului spre spate şi în jos. *Al cincilea Ritual*, probabil că acţionează în primul rând asupra chakrei de rădăcină, sacrală şi asupra celor două sacre ale capului. Cu alte cuvinte, când executaţi cele *Cinci Ritualuri*, realizaţi un contact energetic cu toate aspectele ale existenţei dv.

În timpul practicării celor *Cinci Ritualuri* dv. ca şi cum masaţi

centrele dv. energetice şi prin ele – glandele, pe care aceste centre le deservesc, iar prin glande – toate organele interne. Odată cu practica regulată a *Ochiului Renaşterii*, influenţa ei binefăcătoare devine mai mare. În curând începeţi pur şi simplu să modificaţi corpul din interior.

Cu cât mai mult timp faceţi exerciţii, cu atât mai mult obţineţi de la ele, aminteşte colonelul Bradford. *Cinci Ritualuri* vor ajuta să se normalizeze rotaţia vârtejurilor, astfel încât corpul devine şi mai sensibil la folosul exerciţiilor" – explică colonelul. Oare merită să ne mirăm că practica *Ochiului Renaşterii* a dat asemenea rezultate uimitoare atâtor oameni, făcându-i să arate mai tineri, să se simtă mai sănătoşi şi să trăiască mai mult?

Există încă un moment important. Deşi noi am stabilit aproximativ care chakre influenţează fiecare *acţiune rituală*, tehnica *Ochiului Renaşterii* lucrează în integritate. Fiecare *acţiune rituală* influenţează întreg corpul. Modelul, pe care ni l-a propus colonelul Bradford, se bazează pe abordarea unitară a organismului uman. Filosofiile tibetane, hinduse şi chineze văd materia şi energie, spiritul şi substanţa, psihicul într-o unitate indiviza, ca un întreg. Aceasta înseamnă că prin practica sistematica veţi percepe influenţa pozitivă asupra tuturor aspecte ale existenţei sale: corpul dv. va arăta mai tânăr, iar gândurile vor deveni mai clare. Puteţi să vă aşteptaţi că veţi percepe mai complet totul ce se petrece în interiorul şi în jurul dv şi că viaţă dv., calitatea ei se vor îmbunătăţi.

Ca şi înainte ne este greu să spunem că fiecare *acţiune rituală* anume influenţează fiecare chakră şi glanda. Este posibil, chiar încercarea unei asemenea concretizări să fie o greşeală a unei abordări occidentale, mecanice. Noi, însă, putem fi convinşi, că schimbul energetic intern, care, prin presupunere, are loc prin practica *Ochiului Renaşterii* şi influenţele ei generale asupra chakrelor în realitate sunt posibile şi într-un mare grad probabile.

După toate cele spuse, putem, în sfârşit, să ne adresăm *acţiunii rituale* suplimentare, descrise de colonelul Bradford. După spusele lui, practicarea ei este de dorit, dar nu este obligatorie. Acesta este cel de-al Şaselea Ritual.

I. Al şaselea Ritual: acumularea nepreţuitei energii vitale

Cinci Ritualuri vor restabili sănătatea şi forţa dv. vitală – susţine colonelul Bradford. „Însă, pentru a aduce corpul într-o stare ideală şi să-l întineriţi considerabil – continuă el, există încă *o acţiune rituală* –

cea de-a şasea.

Probabil, că cel de-al *Şaselea Ritual* este cel complicat din tot ce ne-a învăţat colonelul Bradford, deoarece acest exerciţiu retransmite energia sexuală pentru scopuri mai înalte. După spusele colonelului, pentru a deveni „supraom" este necesară abţinerea* de la comunicarea sexuală, şi cea forţa vitală, care este cuprinsă în dorinţa sexuală, trebuie să fie „concentrată şi ghidată din vârtejul al doilea către toate celelalte".

Colonelul era nevoit să explice detaliat, ce anume are în vedere. El nu vorbea despre înăbuşirea dorinţei sexuale. Dimpotrivă, el sublinia în mod deosebit că până când dorinţa sexuală nu a devenit puternică şi stabilă, nu se poate executa cel de-al *Şaselea Ritual*. În aceasta constă greutatea: să nu realizezi dorinţa sexuală acută, apărută la dv., însă să învăţaţi să redirijaţi şi să modificaţi aceasta forţa puternică cu ajutorul celei de-a *şasea acţiuni rituale*. Iată ce înseamnă „să transmutaţi dorinţa sexuală activă". Dv. O modificaţi, eliberând o energie imensă închisă în ea. Se poate spune, că „ridicând în sus" energia sexuală, sau energia sferei de reproducere, aceasta poate fi transformată în energia longevităţii.

Cea de-a *şasea acţiune rituală* include lacătul respirator, sau „bandhu", cum îl denumesc hatha-yoga. În timpul unei expirări puternice, eliberaţi plămânii de aer şi trageţi abdomenul, apoi după un timp, reţineţi respiraţia. În yoga bandhu – sunt tehnici avansate, care la început se execută cu mare precauţie şi numai după o pregătire suficientă, şi ideal ar fi – sub observaţia unui maestru cu experienţa. Este posibil că tocmai din acest motiv colonelul Bradford a lăsat la urma expunerea acestei tehnici. În esenţă, al *Şaselea Ritual*, ca şi foale de forjă, scoate „căldură animală" din cele două chakre în sus, spre centre superioare. Abstinenţa sexuală este necesară pentru a acumula aceasta energie preţioasă, care, în caz contrar, se va consuma în comunicarea sexuală. În timpul executării celei de-a *şasea acţiuni rituale*, bandhu şi respiraţia profundă folosesc energia sexuală ca un fel de combustibil.

În timpul vieţii un bărbat mediu ejaculează aproximat de 5.000 ori. Asta înseamnă de 80 de ori pe an de-a lungul a 65 ani. În acest timp el produse aproximativ 4 galoane (aproximativ 15 litri) de spermă şi la fiecare ejaculare se elimină între 200 până la 500 milioane de spermatozoizi. Spermă produsă în cursul întregii vieţi este suficientă

pentru crea a unui trilion de fiinţe umane. Din punctul de vedere energetic – asta este o colosală forţa creatoare. Închipuiţi-vă, ce aţi putea face cu această energie, dacă aţi fi folosit-o altfel. Înainte de toate, probabil, că aţi fi trăit mai mult. „Într-un sens foarte real, fiecare bărbat poate să creeze o mai puternică rezerva de energie sexuală decât o bomba atomică" – spunea cunoscutul maestru daossian Mantek Chia".

Iată în ce constă esenţa celui de-al *Şaselea Ritual*: dacă vă veţi abţine de la comunicarea sexuală, veţi putea acumula o energie puternică din sfera reproducerii şi să o modificaţi în scopul obţinerii sănătăţii optime, întineririi organismului şi vieţii lungi. Însă colonelul ştia că puţini sunt de acord cu abţinerea sexuală, de aceea el a recomandat să amâne cea de-a *şasea acţiune rituală* până când nu veţi fi într-adevăr gata să faceţi acest pas hotărâtor.

Este important să credeţi că puteţi deveni mai tânăr.

Pentru completarea celor *Şase Ritualuri* colonelul Bradford face o recomandare, care este tot atât de importantă ca şi exerciţii. Trebuie *să credeţi* că într-adevăr puteţi să opriţi procesul de îmbătrânire sau cel puţin să-l încetiniţi la maximum. O asemenea dispoziţie psihică este totul. „Cu toată vârstă dv. cronologică, dacă dv. însuşi vă simţiţi tânăr, şi cei din jur vă vor considera ca pe un tânăr" – explică colonelul Bradford.

Aceasta în felul ei este o magie, scamatorie, însă numai auditoriu pe care trebuie să-l convingeţi – este conştiinţa dv. necredincioasăe. Bradford spunea elevilor săi că atunci când începea să execute *acţiuni rituale* în Tibet, el se străduia să-şi vadă mai tânăr, decât era în realitate. În loc de a se agăţa de propria sa imagine „a omului bătrân şi slab", el amintea aşa cum era el în *deplină înflorire a forţelor*. În această imagine de om tânăr el depunea în fiecare zi o energie psihică şi „o dorinţă foarte puternică". Treptat el a început să observe că arată mai bine. La fel îl vedeau şi oamenii cu care se întâlnea. Probabil că aţi auzit asemenea expresii: „Toate acestea se află în conştientul dv. Dv. creaţi propria realitate. Conştientul este superior materiei. El a creat acest lucru prin voinţa sa". Ce este asta – o trucare şmecherească? Sau descrierea precisă a proceselor ce au loc în realitate?

— În cartea lui Critofer Kilhem „Cinci perle tibetane" se spune că în timpurile noastre o asemenea abordare este învechită şi cel de-al

Şaselea Ritual poate fi executat şi un om care nu practică abţinerea sexuală. Mai ales dacă aceasta se referă la acei care măcar într-o măsură oarecare practică Tantru sau tehnicile daossiene de păstrare a energiei sexuale.

— Ex. red.

În timp ce ştiinţa contemporană tinde să separe conştiinţa de materia fizică, numindu-le fenomene care nu sunt legate între ele, filosofiile orientale ne învaţă contrariul. Ele consideră că tot ce este material este produsul conştiinţei (raţiunii). Raţiune – este primul principiu de creare – a celui ceva din ce este compusă materia. Materia – este o conştiinţă condensată sau concentrată.

În secolul al XX-lea fizica cuantică a început să dovedească justeţea concepţiilor filosofice orientale. Treptat oamenii de ştiinţă ajung la concluzie că este posibil, că conştiinţa (raţiune) omului într-adevăr acţionează asupra materiei. Unii din ei chiar încearcă să creeze noi metode de tratament – „medicina vibriţională" şi „tămăduire cuantică". Dacă conştiinţa într-adevăr reprezintă materia prima pentru materie, este logic să se tragă concluzia că gândurile dv. formează realitatea noastră fizică (corpul dv.) şi modelează comportamentul lui (sănătatea dv.).

Dipak Chopra explică o asemenea opinie despre corelaţia conştiinţa-materie, combinând iluminarea mistică a meditaţiei, teoriile fizice contemporane şi propria experienţa a tămăduitorului practician. Chopra consideră că trăim în fluxul potenţialelor, cărora conştiinţa le dă forma şi materialitate. Realitateta nu are limite şi se dezvoltă permanent. Realitatea poate fi orice.

Acest lucru este veridic chiar la nivelul electronilor. Înainte noi am crezut că electronul este asemănător cu o mică planeta, care se roteşte în jurul nucleului atomului; acest lucru ar fi foarte previzibil şi noi am putea să-l găsim mereu acolo. Azi, însă, fizicienii consideră că punctul de vedere tradiţional despre electron există numai datorită faptului că noi îl susţinem. În realitate, spun ei, electronul nu există într-un punct concret, potenţial el există peste tot. Punctul nostru de vedere despre electron îi dă doar o determinare. Cu alte cuvinte, *el arată aşa cum îl vedem*. Acest lucru ne aminteşte că unul din momentele cheie în realizarea de către colonelul Bradford a succeselor lui uimitoare în ceea ce priveşte întinerirea corpului său a fost concentrarea lui asupra imaginii sale ca despre un om tânăr.

Fenomenul numit *efectul placebo*, arată în mod excepţional, că aşteptările şi convingerile noastre pot influenţa direct starea noastră fizică. Placebo – sunt tablete din creta şi zahăr, care sunt date pacienţilor, convingându-i că aceste tablete sunt un medicament foarte eficient. Aproximativ la o treime din pacienţi, cărora li s-a administrat placebo, starea lor într-adevăr s-a îmbunătăţit. Se presupune că aceasta îmbunătăţire a stării are loc datorită dispoziţiei psihice a pacienţilor şi aşteptărilor acestora pentru îmbunătăţirea stării.

Munca psihoterapeutului, doctorului în filosofie Evelin Silvers din Los Angeles arată cât de puternic poate fi efectul placebo. Doctorul Evelin Silvers spunea pacienţilor săi care sufereau de dureri cronice, că în corpul lor există „o farmacie interioară". Ea folosea o tehnică specială în care sugestia era combinată cu vizualizarea ghidată şi cu ajutorul căreia pacienţii ca şi cum stimulau producţia internă a „medicamentelor" analgezice. Bolnavii au fost rugaţi să-şi imagineze că ei acumulează o mare rezervă de endorfine (substanţe analgezice naturale), care apoi pot fi introduse mintal (prin gând) în sânge. Rezultatele au fost impresionante. Folosind aceasta tehnica, mulţi pacienţi au putut să anihileze sau să reducă durerile şi să înceteze să ia preparate analgezice, care produc dependenţa. Mai târziu doctor Silvers a folosit o tehnică asemănătoare pentru a-i ajuta pe narcomani să se vindece după perioade diferite de dependenţa narcotică – de la 4 până la 40 ani.

„Eu consider că acesta este un exemplu foarte bun al faptului că raţiunea (conştiinţa) poate vindeca – spune Dipak Chopra.

— Imediat ce conştiinţei i-a fost oferit un instrument adecvat, ea şi-a permis să învingă graniţele vechi". Creierul – este un agent neutru fără voinţa sa proprie, spune Chopra. El este „un servitor infinit de inventiv", care poate fie să accepte, fie să respingă orice dependenţă.

Ca dependenţa, Chopra are în vedere credinţa stabilă în faptul că îmbătrânire şi declinul fizic sunt imposibil de oprit.

După spusele lui Chopra, „eul" – este stăpânul principal. Ne vom delecta cu o viaţă lungă, dacă vom crede că acest lucru este posibil. Din punctul de vedere al filosofiei lui este clar, de ce colonelul Bradford subliniază importanţa dorinţei, dispoziţiei şi credinţei pentru cei, care doresc să învingă bătrâneţea şi declinul.

j. Oamenii de ştiinţă cercetează energia vitală

Energia şi influenţa acesteia – iată sensul celor *Cinci Ritualuri*

ale colonelului Bradford, care permit să bem din izvorul tinereţii. Oare pot oamenii de ştiinţă să vadă, să măsoare şi să calculeze cantitatea acestei energii imposibil de perceput, dar foarte puternice, care se numeşte prana sau Chi? Oare într-adevăr ea joacă cel mai important rol în păstrarea sănătăţii şi în vindecarea bolilor, cum susţin maeştri chinezi în acupunctură? Oare există în prezent dovezi ştiinţifice ale teoriilor energetice orientale? Cu toată rezistenţa medicilor şi oamenilor de ştiinţa, care cu perseverenţa menţin (urmează) opiniile occidentale despre materia, asemenea dovezi există.

Este posibil că unul din evenimentele recente, care a deschis uşa în această lume a energiei invizibile, a fost apariţia în anii ’80 ai secolului XX a aparatelor medicale de înaltă tehnicitate, care înregistrează câmpurile energetice electromagnetice, care înconjoară organe şi corpul în întregime. Azi oamenii de ştiinţă pot fotografia cele mai subtile câmpuri electromagnetice.

În timpurile noastre folosind metodele cum ar fi tomografia magnetică de rezonanţă şi altele, cu ajutorul sistemelor computerizate medicii pot obţine imagini ale creierului şi ale altor organe. Azi tomografia magnetică de rezonanţă se foloseşte pe scară largă în spitale şi laboratoare ca o tehnică eficientă de diagnosticare.

Afară de aceasta, există cercetarea uimitoare a doctorului Bjord Nordenstrom din Institutul Carolina în Suedia. Nordenstrom promovează presupunerea că corpul are un sistem de reţele electrice şi că activitatea electrică constituie baza procesului de vindecare. Munca lui a arătat că dacă fluxul electric, care circulă prin corp, este mărit, este posibilă oprirea creşterii celulelor canceroase. Sistemul electric al corpului, susţine Nordenstrom, joacă un rol tot atât de important în păstrarea sănătăţii omului, ca şi circulaţia sângelui.

Ultimele descoperiri în domeniul acuterapiei au avansat încercările de a dovedi existenţa energiei invizibile. Specialistul german în acupunctură – doctorul Reinhard Woll a invental un dispozitiv, care se numeşte dermatron, şi tehnica, care se numeşte electroacupunctură. Doctorul Woll foloseşte computerul pentru a observa parametrii electronici ai punctelor de acupunctură din corp. Computerul calculează indicatorii de până la şi în timpul şedinţei de acupunctura, ghidând acţiunile medicului.

Cercetătorul japonez doctor Hirosi Motoyama a inventat un aparat pentru măsurarea funcţionării meridianelor şi organelor

interne corespunzătoare, care şi el lucrează cu punctele de acupunctura. Acest aparat are 28 de electrozi, pe care medicul le cuplează cu punctele de acupunctură – de obicei pe degetele mâinilor şi picioarelor. Computerul adună datele electrice, obţinute de aparat. Datorită aparatului său, doctorul Motoyama a descoperit că între meridianele care nu sunt echilibrate electric şi starea bolnăvicioasă a organelor care corespund cu aceste meridiane există o legătură directă. „Experimente la care au participat aproximativ 2000 pacienţi, presupun cu o mare parte de probabilitate, că valoarea relativă a indicatorilor electronice de pe piele reflectă starea funcţională a energiei *Chi* din meridianele respective" – a comunicat Motoyama.

Doctorul Motoyama a inventat şi un dispozitiv pentru lucru cu chakre, care stabileşte (determină) modificările abia perceptibile ale stării energetice a întregului corp şi a acelor părţi ale acestuia, care se asociază cu diferite chakre. El a presupus că, deoarece chakre sunt legate de nodulii sistemului nervos şi cu organele respective, modificările caracteristicilor fluxurilor electrice în timpul activităţii fizice sau mentale a omului trebuie să fie accesibile pentru a fi măsurate cu acest dispozitiv. Rezultatele obţinute l-au dus la concluzii uluitoare: „Psi-energie (*Chi*), care funcţionează în chakre poate îndepărta sau crea energia la nivelul fizic". Cu alte cuvinte, *Chi* din chakre influenţează direct calitatea şi sănătatea organelor noastre fizice, şi Motoyama a obţinut date ştiinţifice, care pot confirma acest lucru.

Motoyama, Woll şi Nordenstrom – sunt numai unii din mulţi oameni de ştiinţă şi cercetători, care acum studiază câmpul energetic al omului. Ei ne povestesc despre construcţia corpului, despre amplasarea canalelor energetice şi despre influenţa lor asupra sănătăţii, bolilor, vindecării şi îmbătrânirii. Ei ne oferă metode noi de interacţiune cu energie, care stă la baza vieţii noastre. Este foarte probabil, că rezultatele acestor cercetări vor confirma şi vor aprofunda învăţătură colonelului Bradford. Fără îndoială, ele ne vor ajuta pe noi, oameni occidentali, care se interesează de cele *Cinci Ritualuri*, să înţelegem mai bine mecanismele biochimice şi energetice, care fac posibilă longevitatea. Putem spune cu siguranţa, ca şi colonelul Bradford, că izvorul tinereţii întotdeauna se afla în noi, însă acum ne sprijinim şi pe date ştiinţifice.

Cu toate acestea, dacă vom insista că tot, ce ne-a povestit

colonelul Bradford, trebuie să fie dovedit ştiinţific, putem fi dezamăgiţi. Pentru asta ştiinţa nu are instrumente şi concepţii necesare. Şi totuşi în mod obligatoriu trebuie să credem totul ce este spus în cartea „Ochiul Renaşterii". Colonelul Bradford nu este singurul care comunică rezultatele uimitoare a longevităţii. În spatele acestor comunicări se află tradiţii măreţe care au trecut prin încercarea timpurilor. De multă vreme secretele şi forţa energiei puterii vitale sunt studiate în China, India şi Tibet, precum şi în alte ţări, şi ceea ce pentru majoritatea din noi pare a fi o taină, pentru locuitorii acestor ţări – este obişnuitul bun simţ şi chiar o cunoaştere standard. Dacă acest curs scurt de filosofie a culturilor orientale, din ale căror punct de vedere energia vieţi este tot atât de perceptibilă, cum este pentru voi – mâna voastră, nu v-a dovedit nimic, dovada cea mai bună va fi experienţa proprie. Dacă Bradford ar fi fost acum cu noi, el ar fi putut spune aproximativ următoarele: „Dacă vreţi, cercetaţi (studiaţi) tainele energiei, însă practicaţi cele *Cinci Ritualuri* şi singuri evaluaţi rezultatele lor".

Dacă cunoaşteţi yoga, veţi vedea că cele *Cinci Ritualuri* şi yoga sunt asemănătoare din multe puncte de vedere. În cursul anilor ce au trecut, iar şi iar se ridicau probleme despre legătură între yoga şi cele *Cinci Ritualuri*. În capitolul următor vom cerceta aceasta legătură importantă. Afară de aceasta, mulţi oameni îşi puneau întrebări despre practica mai eficientă de executare a celor *Cinci Ritualuri*. În capitolul următor vom răspunde la aceste întrebări şi ne vom opri foarte detaliat la tehnica executării *a acţiunilor rituale* înşişi.

Timp de 20 de ani Richard Leviton lucrează ca ziarist şi scrie despre metode netradiţionaliste de tratament şi de întărire a sănătăţii. El scria pentru East Weest Journal (în prezent „Natural Health"), „Yoga Journal", „The Quest". El este autorul multor cărţi, printre acre – „The Imagination pf Penticost" („Antroposophic Press", 994), „Creatorii creierului" („Brain Bulders"), „Prentice Hall", 1995 şi „În căutarea lui Arthur" („Looking for Arthur"), „Station Hill Press", 1995. În prezent Leviton este redactor şef al revistei „Alternative Medicine Digest" şi a editurii „Future Medicine Puvlishing".

(I) CAPITOLUL 5

(I) Cinci Ritualuri şi yoga: tehnica pentru restabilirea *sănătăţii şi pentru prelungirea vieţii*

Jeff Muzgoy, doctor în medicina.

În expunerea lui Laura Fay Texel

Un vechi secret al izvorului tinereţii veşnice. *Cartea 2*. *Cele Cinci Ritualuri şi Yoga*

Cele cinci Ritualuri, descrise în cartea „*Ochiul Renaşterii*”, pot fi numite poziţii modificate de *hatha yoga*. Nu mă îndoiesc ca „Ochiul Renaşterii” şi hatha yoga au acelaşi izvor. La baza lor sta unul şi acelaşi mod de înţelegere a mecanismului şi funcţionalităţii corpului omenesc.

Yoga nu este o religie, este o ştiinţă străveche, care da omului posibilitatea să-şi unifice corpul, conştiinţa şi sufletul; însuşi cuvântul „*yoga*” înseamnă „unitate”. Oamenii Occidentului pentru descrierea concepţiei de yoga pot întrebuinţa cuvântul „integritate”. Poziţiile de yoga sunt destinate pentru însănătoşirea şi întărirea organizmului, pentru calmarea simţurilor şi luminarea minţii, putând fi practicate doar pentru atingerea acestor scopuri. Totuşi, elementul principal în practica yoga este considerat a fi meditaţia.

A medita, înseamnă a face un efort conştient, orientat spre păstrarea liniştii, tăcerii şi conştiinţei, în acelaşi timp. Practicarea meditaţiei poate fi mult mai înaintata şi poate include percepţia unui alt nivel de realitate, independent de convingerile şi credinţa dumneavoastră. Puteţi numi ceea ce faceţi rugăciune, contemplare sau o muncă cu conştiinţa, dar meditaţia este o urmărire atenta/examinare în tăcere şi multă concentrare, datorită căreia puteţi experimenta *prezenta*. Eu descriu *prezenta* ca pe o senzaţie puternică a legăturii cu ceea ce se întâmpla înăuntrul şi în jurul meu. Datorită practicarii zilnice a exerciţiilor yoga şi a meditaţiei, eu percep mult mai clar ce fac în fiecare clipă a vieţii mele. Simt vigoare, energie, o dispoziţie pozitiva şi capacitatea de a da vieţii mele o importantă adevărată.

Destinaţia practicii yoga este aceea de a crea o relaxare fizica şi linişte sufletească, care sunt obligatorii pentru a atinge o calitate superioară a vieţii. Exerciţiile de yoga ajuta la „legarea într-un singur nod” a parţilor fizice, mintale şi sufleteşti ale omului, pentru ca acestea să se poată servi reciproc şi funcţiona în armonie. Însăşi îndeplinirea poziţiilor de yoga deja îl ajuta să intre pe cel care le practica într-o stare de meditaţie.

În afară de aceasta, poziţiile (asane) yoga ajuta la dezvoltarea forţei fizice şi la rezistenta organismului, obligatorii pentru practicarea tehnicii meditative spirituale. *Prana* este un termen hindus/indian, pe care îl folosesc cei care practica yoga, aceasta înseamnă energie şi

suflet. Ele sunt strâns legate între ele. Grecii antici au descoperit şi ei aceasta legătura pe care au numit-o *pneuma* – respiraţie şi suflet. Gândiţi-vă la un simplu fapt: în timpul meditaţiei, trebuie să staţi destul de multă vreme în poziţie dreapta total nemişcaţi. Majoritatea oamenilor moderni, este cam nervoasa, cam încordata şi prea obosita, aceştia sunt în stare să stea fără mişcare doar câteva minute. Poziţiile de yoga antrenează corpul şi îl pregăteşte pentru a putea sta mult timp în poziţie nemişcata, cu picioarele încrucişate, îndreptându-şi coloana vertebrală nesprijinindu-se de nimic în tot acest timp. În *literatura tantrica* (testele religioase) este scris ca însuşi Buddha a spus odată: „Fără un corp în întregime sănătos, omul nu poate cunoaşte fericirea".

În ultimii ani, ştiinţa modernă a început să recunoască şi să confirme acţiunea benefica psihologica şi fiziologica a practicii yoga, a meditaţiei şi a tehnicilor asemănătoare cu cele yoga, cum ar fi cele din „Ochiul Renaşterii".

În „Jurnalul cercetărilor medicale indiene" au fost publicate rezultatele unui experiment, care fac dovada faptului că după şase luni de practicare zilnica a poziţiilor de yoga, se observa o scădere a frecventei pulsului, a tensiunii sângelui în artere, însoţite de mărirea volumului plămânilor şi a cavităţii toracice şi, în afară de aceasta, practicantii *simt mult mai rar neliniştea*. Cercetarea ulterioară a arătat ca practicarea regulata a exerciţiilor yoga duce la scăderea stresului fiziologic, la diminuarea nivelului colesterolului, la normalizarea nivelului de zahăr în sânge, la creşterea cantităţii undelor-alfa ale creierului (care sunt asociate cu relaxarea) şi la îmbunătăţirea generală a stării sănătăţii omului.

Alte numeroase cercetări au arătat rezultate asemănătoare. T.J. Torp, doctor în filosofie de la Universitatea din Tenessee (?), a descoperit ca oamenii care practica în mod regulat yoga, se neliniştesc mai rar sau se supara. Mulţi dintre cei cercetaţi de acesta au început să sufere mai puţin de insomnie, oboseala, dureri de cap, diverse tulburări în corp, ameţeli, deformări ale coloanei, o proastă mişcare a articulaţiilor şi boli de piele. Yoga a ajutat oamenii care sufereau din cauza obezităţii, au fost chiar şi cazuri de micşorare a cantităţii consumului de alcool şi nicotina. Tot în cadrul rezultatelor positive se încadrează şi dobândirea echilibrului, liniştii sufleteşti şi bucuriei, îmbunătăţirea relaţiilor personale şi creşterea capacitaţii de concentrare.

În decursul altui experiment, doctorul V.H. Dhanaray de la Universitatea din Alberta – Canada, a comparat un grup de oameni care pe parcursul a şase săptămâni au practicat yoga, cu un grup de oameni care au practicat în aceeaşi perioadă exerciţii fizice obişnuite. Acesta a descoperit ca în primul grup următorii indici fizici erau cu mult mai buni decât la cei din grupul al doilea: metabolismul celular, consumul de oxigen, volumul plămânilor, cantitatea celulelor roşii de sânge, cât şi mobilitatea articulaţiilor.

Din India până în Tibet: *legătura istorica dintre yoga şi tehnica „Ochiul Renaşterii"*.

Savanţii considera ca maestrul buddhist Milarepa a adus yoga în Tibet din India în sec. XI sau XII. Eu consider, ca în acele vremuri antice, ca şi astăzi, oamenii care locuiau în Tibet, nu-şi separau viaţa lor sufletească de existenta zilnica. Ei aveau convingerea ca prezenta lui Dumnezeu poate fi simţita, cu ajutorul propriei puteri de viaţă. Ei experimentau cu ajutorul diverselor tehnici, care îi ajutau să îşi lege corpul fizic cu esenţa spirituala, cu sufletul. Sunt convins, de faptul ca odată cu trecerea timpului, călugării tibetani au descoperit pentru sine o combinaţie eficienta de exorcizii yoga pe care noi o numim astăzi tehnica „Ochiul Renaşterii".

Condiţiile aspre de viaţa în munţi, se pare că au condiţionat accentul deosebit de practica în dezvoltarea forţei şi rezistentei.

Cred că cele *Cinci Ritualuri* sunt destul de specifice, în sensul ca, fiind o tehnică foarte veche, au ajuns la noi fără a suferi denaturari. Comparaţi: majoritatea seturilor de exerciţii yoga, care sunt predate în ziua de azi în Occident, au fost create în ultimii 50 ani. Tehnicile de meditaţie şi poziţiile rămân în continuare străvechi, dar metodele prin care se practica, sunt adesea rezultatul unei adaptări moderne. Conform tradiţiei, tehnica îndeplinirii poziţiilor yoga se preda oral de la profesor la elev şi de aceea se modifica în permanenta. Totuşi, în ceea ce priveşte forma şi continuitatea îndeplinirii celor *Cinci Ritualuri*, consider, ca acestea rămân neschimbate deja de sute de ani. Şi, după părerea mea, este deosebit de important să urmam instrucţiunile colonelului Bradford, neschimbând nici tehnicile de executare şi nici continuitatea celor *Cinci Ritualuri*. Eu sunt medic şi totuşi practic yoga şi *Ochiul Renaşterii*, şi de aceea îmi este clar de ce *Ritualurile* sunt puse anume în această ordine. Mulţi oameni găsesc aceasta tehnica efectiva şi primesc rezultate positive, ceea ce este cea mai bună dovada a

faptului că aici nu trebuie introduce schimbări.

Schema energetica a corpului: *planul general de manipulare a energiei*

În conformitate cu acele sisteme de gândire în care se iau în consideraţie începuturile yoga şi „Ochiul Renaşterii", în om exista o anumită cantitate de centre energetice. In yoga aceştia se numesc *chakra*, iar călugării tibetani le descriu ca pe nişte *vârtejuri*. Mişcările speciale pot stimula şi „deschide" aceste centre energetice. (vezi capitolul 4).

Yoga afirma ca aceste *chakra* nu sunt distribuite în corpul însuşi. Ele crează aşa-zisul *corp eteric*, adică câmpul energetic, care înconjoară corpul dvs. fizic. Dar locul lor corespunde anumitor puncte din corp, unde energia de viaţa se scurge în sistemul nervos.

Oamenii, ce practica şi înţeleg yoga, considera ca noi, nu numai că suntem capabili de a produce energie în corp, dar primim energie şi din afară. Alte culturi şi sisteme de însănătoşire conţin concepţii asemănătoare: în China aceasta energie de viaţa se numeşte *Tzi*. Iar în „Ochiul Renaşterii" colonelul Bradford foloseşte termenul indian *prana* (energie de viaţa). (O analiza mai amănunţita a chakrelor o veţi găsi în capitolul 4).

Pentru mentalitatea occidentala, ideea despre punctele de energie invizibile şi a energiei subtile/pătrunzătoare la început poate părea destul de ciudată. Dar oare este mai ciudat decât principiul funcţionarii televizorului? O antena parabolica, montata pe acoperiş, captează undele electromagnetice invizibile. Noi nu vedem cum aceste unde curg prin vazduh, dar ştim foarte bine ca ele exista. Atunci, când întreg sistemul funcţionează în felul acesta, ele se transforma în imaginile colorate de pe ecranele televizoarelor noastre.

Chakrele sunt ca aceste antene parabolice: ele „captează" energia necesara nouă. În esenţa, din povestirea lui Pitter Kalder reiese: călugării tibetani îl învăţau pe colonel ca aceste vârtejuri sunt puternice câmpuri electrice. Atunci când acestea sunt balansate şi se învârt cu o viteză normala, energia puterii de viaţa se scurge prin corp într-un mod corespunzător.

Ştiinţa a confirmat deja ca aceasta opinie străveche asupra construcţiei corpului uman, are baze biologice reale. Astăzi cu toţii ştim ca pe locul fiecărei chakre, se afla un manunchi de fibre nervoase, care se numesc *plexuri*. Aceste plexuri sunt parţi ale sistemului nervos

reflexiv, care ajuta la trezirea şi stimularea activităţii organelor şi glandelor corpului. Acesta este acel sistem „de activare", care, de exemplu, porunceşte inimii să bată, iar plămânilor, să se dilate şi să se comprime.

Două căi către o viaţă sănătoasa

Deşi, între yoga şi practica „Ochiul Renaşterii" sunt multe părţi asemănătoare, exista şi diferenţe între acestea. Mie mi se pare ca cele Cinci Ritualuri, sunt o metodă mult mai simpla şi o practica de a obţine aceleaşi rezultate, pe care le obţinem prin practicarea serioasa a exerciţiilor yoga. Ritualurile ne descurajează mai puţin şi având instrucţiuni precise, fac posibila învăţarea lor fără profesor, căci sunt mai uşor de reţinut, decât poziţiile neobişnuite şi destul de complicate ale yoga tradiţionale. Acţiunile Ritualurilor sunt mai atrăgătoare pentru omul modern, deoarece presupun repetarea unora şi aceleaşi mişcări, care ne aduc aminte de exerciţiile fizice. În afară de acest lucru, pentru îndeplinirea lor, nu ne trebuie prea mult timp şi oamenilor le place acest lucru.

Totuşi, este important să înţelegem, ca acţiunile ritualurilor şi yoga nu concurează între ele. Eu nu vreau să spun ca una este mai buna decât alta. Acestea sunt tehnici care se leagă între ele, deşi sunt diferite, de aceea, ele pot în mod eficient să se completeze una pe cealaltă.

Anumitor oameni, li se poate părea la început ca, îndeplinirea Ritualurilor este mai complicată decât exerciţiile yoga. Ele pot deveni o adevărată provocare, deoarece pentru îndeplinirea corecta şi completa a acestora este necesara forţa musculară, o anumită flexibilitate şi un simţ al echilibrului. Un bun ajutor pentru cei începători pot fi poziţiile de baza yoga, care, în majoritatea cazurilor, se menţin pe timpul a 20 sec. şi care pot fi îndeplinite în calitate de exerciţii de încălzire, înainte de acţiunile ritualice care necesita o anumită tensiune.

Procesele interne: ce schimba yoga şi cele Cinci Ritualuri în corpul dvs.

Şi yoga şi Ochiul Renaşterii, indiderent dacă practicaţi una dintre aceste tehnici, sau pe ambele, prin practicarea lor regulata, provoacă un anumit efect de întinerire. Din punct de vedere medical, acest lucru este uşor de explicat.

Circulaţia sângelui: cheia către o sănătate de fier

Ambele tehnici acţionează în mod nemijlocit şi pozitiv asupra

circulaţiei sângelui. Ameliorarea circulaţiei sângelui intensifica procesul de însănătoşire şi activează sistemul imunitar. Contractându-se de mai puţine ori, inima pompează mai mult sânge, aşa încât sarcina asupra ei scade. Odată cu creşterea afluxului de sânge către organele din corp, fiecare celula primeşte oxigen şi substanţe hrănitoare, iar produsele activităţii vitale sunt eliminate în mod mult mai eficient.

Întinerirea – celula cu celula

Oxigenul, zahărul şi substanţele hrănitoare dau celulelor combustibilul de care au nevoie. Acest combustibil ajunge la ele prin sânge. Producând energie, celulele elimina bioxid de carbon, de care trebuie să scape. Aceasta este, în esenţa, respiraţia şi digestia la nivel celular. Atunci când respiram, tragem în piept oxigen şi eliminam bioxid de carbon. Atunci când prelucram hrana (în timpul digestiei) folosim substanţe hrănitoare şi eliminam ceea ce nu ne trebuie.

Imaginaţi-vă ca fiecare celulă a organismului dumneavoastră este o fabrica minuscula. O circulaţie îmbunătăţita a sângelui înseamnă ca mai mult combustibil şi mă multe „rezerve" ajung la timp, aşa ca producerea de energie se menţine la un nivel înalt. Sângele acţionează ca o bandă rulantă, ducând cu sine produsele prelucrate şi *gunoiul* cu atât mai eficient, cu cât este mai activa circulaţia sângelui.

Părerea mea este ca, anume aceasta întinerire a celulelor explica anumite schimbări „miraculoase", care apar datorită practicarii celor Cinci Ritualuri, cum ar fi revenirea parului alb la culoarea naturala sau refacerea procesului de creştere a parului, îmbunătăţirea aspectului pielii, aceasta devine mai elastica şi mai ferma, cât şi o cu totul noua senzaţie de sănătate şi forţa.

Relaxarea: o cale reala către refacere

Este necesar să înţelegem cât este de important să asociem relaxarea cu orice formă de efort fizic, fie că este vorba de aerobica sau exerciţii izometrice, yoga sau „Ochiul Renaşterii". Exerciţiile şi practicile active yoga, cât şi cele Cinci Ritualuri, intensifica tensiunea musculară, deoarece presupun importante eforturi fizice şi psihice. Tensiunea musculara crescuta, favorizând un aflux mai mare de sânge către muşchi, micşorează, de asemenea, afluxul de sânge către organele interne. În acest caz creste riscul de producere a traumelor, creste tensiunea sangvină, apar stări de nelinişte şi creste sarcina asupra inimii. De aceea, este foarte important, ca pana la începerea

exerciţiilor, să încălzim corpul, iar după efectuarea lor, să ne relaxam, pentru a înlătura tensiunea musculara.

Relaxarea practicata pana la exerciţiile tensionante şi după, inclusiv pana la cele Cinci Ritualuri, va permite să vă relaxaţi muşchii şi să creşteţi afluxul de sânge către organele interne. Este imperios necesar să marcaţi timpul acordat pentru relaxare pana la şi după practicarea acestor exerciţii ale celor Cinci Ritualuri, pentru ca acele rezultate fizice, psihice şi spirituale positive, pe care le obţineţi, să nu se transforme în unele negative printr-un efort prea mare. Datorită relaxării folosul obţinut în urma acţiunilor ritualice va fi considerabil mai mare!

Dacă vă plac exerciţiile aerobice sau exerciţiile izomerice, vă recomand să îndepliniţi cele Cinci Ritualuri sau poziţiile yoga ca supliment la antrenamentele dumneavoastră zilnice obişnuite. Dacă nu aveţi vreun anumit program de exerciţii fizice, puteţi considera cele cinci ritualuri şi yoga ca pe un ciclu complet de antrenament al corpului şi conştiinţei dvs.

Studierea aprofundata a întregului corp

Majoritatea exerciţiilor occidentale acţionează doar asupra unor parţi separate ale corpului. Seturile de poziţii yoga şi de *Ochiul Renașterii* acţionează benefic asupra tuturor parţilor organismului, asupra tuturor centrelor energetice, tuturor organelor şi sistemelor. De exemplu, Ritualurile presupun mişcarea corpului, contra gravitaţiei. Acest lucru stimulează formarea osteoplastelor (celule care ajuta la creşterea oaselor). Cercetările, la care au participat femei mai mari de vârsta de 70 ani, au arătat ca, dacă acestea efectuau de patru ori pe săptămâna cate o plimbare de 20 min., care reprezenta în sine un exerciţiu împotriva gravitaţiei, procesul de osteoporoza (de distrugere a oaselor) se încetinea aproape pana la un nivel care era înregistrat la acestea pana la menopauza. Imaginaţi-vă ce efect benefic poate aduce practicarea yoga şi/sau a celor cinci ritualuri, în cadrul cărora intra mişcări repetitive ale întregului organism, orientate contra efectului negativ al forţei gravitaţiei.

Încă o metodă, prin care yoga şi acţiunile ritualurilor influenţează benefic în permanenta corpul, este cea a masajului organelor interne. Apăsarea, strângerea şi eliberarea, care are lor în cadrul acţiunilor ritualurilor doi, patru şi cinci, stimulează eliminarea toxinelor şi a sângelui care stagnează în organele sistemului de

digestie, aducând cu sine sânge proaspăt, care spala pur şi simplu aceasta murdărie. Ceea ce, la rândul său, acţionează asupra îmbunătăţirii funcţiilor de digestie şi eliminare. Ritualurile trei şi cinci acţionează în acelaşi fel asupra plămânilor, curatand şi prelucrând bine muşchii pieptului, ce participa la procesele de respiraţie, şi diafragma. Respiraţia dvs. rămâne profunda şi libera chiar şi după îndeplinirea celor Cinci Ritualuri, ceea ce, cred eu, explica în parte de ce oamenii care practica *Ochiul Renaşterii*, observa că se simt mai bine pe parcursul întregii zile.

CELE CINCI RITUALURI

Sunt câteva momente importante pe care dumneavoastră trebuie să le cunoaşteţi, înainte de începerea practicarii celor *Cinci Ritualuri*:

1. Pe parcursul primei săptămâni repetaţi fiecare acţiune ritualica de trei ori, o singură dată pe zi. Apoi în fiecare săptămâna, timp de noua săptămâni, adăugaţi cate două repetări ale fiecărui Ritual. La sfârşitul celei de-a noua săptămâni, veţi face fiecare exerciţiu de câte 21 ori. Dacă trebuie să creşteţi cantitatea repetărilor mai rar, foarte bine. Cel mai bine este să practicaţi.

Ochiul Renaşterii se efectuează dimineaţa, pentru ca rezultatele positive să se simtă pe parcursul întregii zile. Dacă doriţi, puteţi îndeplini întregul set de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, dar pentru acest lucru, pentru a obţine rezultatele dorite, este de ajuns să efectuati cate 21 repetări ale fiecărui Ritual zilnic.

2. Faceţi exerciţiile celor Cinci Ritualuri în conformitate cu instrucţiunile. Orice abatere scade eficienta acestora. Chiar dacă sunteţi din punct de vedere fizic foarte sănătos şi sunteţi capabil să efectuati mai multe repetări, îndepliniţi fiecare exerciţiu doar de câte ori s-a recomandat. Dacă doriţi să aveţi o sarcină suplimentara, efectuati exerciţiile cu o viteză mai mare sau adăugaţi la regimul dvs, zilnic un alt tip de antrenament. Beneficiul principal al celor Cinci Ritualuri, se crează prin mişcări, care grăbesc şi armonizează rotirile vârtejurilor energetice ale corpului.

3. În viaţa dvs, cu siguranţa vor apărea zile când nu veţi putea îndeplini întregul set de exerciţii, atunci când veţi fi bolnavi sau foarte ocupaţi. Să faceţi cate trei repetări ale fiecărui ritual, ceea ceva va lua aproximativ două minute, este mult mai bine, decât să nu faceţi nimic.

4. Orice tip de exerciţii, noi pentru corp, trebuie asimilate cu

multă grija. Îndeplinirea celor Cinci Ritualuri poate da naştere multor modificări fizice. La început acţiunile ritualice care îmbunătăţesc circulaţia sangvină, pot provoca un efect de detoxifiere puternic, şi acesta este unul din motivele pentru care cantitatea de repetări trebuie marita treptat. După un anumit timp, după începerea exerciţiilor, veţi putea observa ca urina dvs. are o culoare închisa sau un miros puternic. Sunt posibile senzaţii de arsura în timpul urinarii. La femei poate apărea o inflamaţie vaginală slaba. Veţi observa la un moment dat o înteţire a mirosului transpiraţiei sau mici erupţii pe piele… Se poate, de asemenea, dezvolta o infecţie uşoara a cailor superioare respiratorii sau o senzaţie neplăcuta în articulaţii. Toate aceste simptome sunt temporare, normale şi chiar dorite. Acestea demonstrează ca otrăvurile şi murdăriile care s-au acumulat în organe, articulaţii şi mucoase, acum sunt pe cale să se elimine. Dar, pentru a fi convinşi ca aceste simptome nu necesita tratament şi nu sunt rezultate ale anumitor probleme de sănătate, ce nu sunt legate de practica exerciitiilor ritualice, *consultaţi medicul*.

După ce vă veţi convinge ca aceste simptome sunt rezultatul procesului de detoxifiere, daţi-le răgaz o săptămână pentru ca să treacă. Nu încercaţi să le uşuraţi cu ajutorul medicamentelor. Datorită curăţării organismului, vă veţi simţi mai bine. Dacă reacţia dvs. vi se pare prea puternica, faceţi mai puţine repetări ale fiecărui Ritual în parte sau îndepliniţi-le mai lent. În afară de aceasta, beţi mai multă apa în tot acest timp, ca să spălaţi organismul.

Pot fi benefice de asemenea, anumite schimbări ale modului de alimentare. Diminuaţi consumul de produse lactate, a carnii de vita, de porc, a grăsimilor, zahărului, pâinii, cafelei şi altor produse care conţin cofeina. Dacă fumaţi, încercaţi să reduceţi măcar la jumătate numărul ţigărilor fumate. În realitate, practicarea celor Cinci Ritualuri este o metodă ideala de a vă lasa de fumat! Mâncati mai multe fructe proaspete şi legume, cât şi cereale integrale.

În curând veţi observa, că sunteţi mai energic şi mai sănătos. Ochii dvs. vor străluci mai mult, pielea va fi mai elastica, iar articulaţiile mai mobile.

Pregătirea: exerciţii de încălzire, întindere şi fortificare

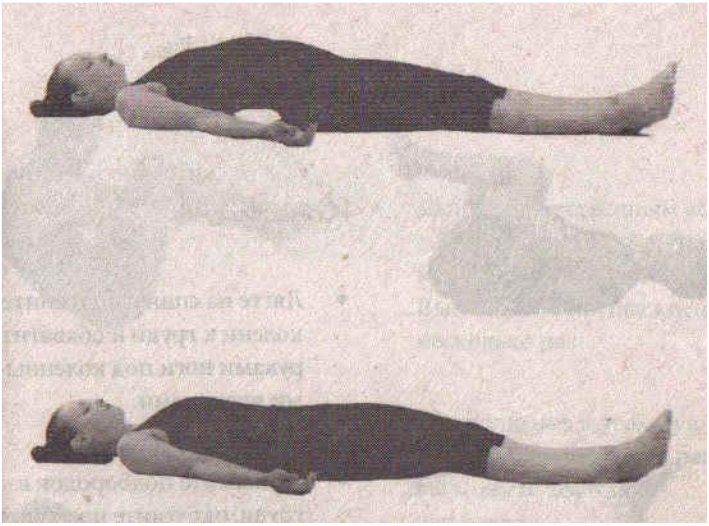
Eu am creat un set de exerciţii pa baza poziţiilor yoga, care pot fi efectuate înainte de îndeplinirea celor Cinci Ritualuri, în calitate de antrenament de încălzire şi pentru a întări efectul acestora de

întinerire. Unele dintre aceste exerciţii, corespund Ritualurilor. Dacă va vine greu să îndepliniţi anumite acţiuni, exerciţiile de încălzire vă vor ajuta să vă dezvoltaţi forţa şi elasticitatea necesară pentru îndeplinirea acestora. Multe dintre aceste exerciţii de întindere se pot face pe parcursul zilei. Dacă din anumite motive nu puteţi îndeplini unul din ritualurile menţionate, acestea pot fi înlocuite cu exerciţiile de încălzire corespunzătoare (vezi „Folosirea exerciţiilor de încălzire în calitate de variante alternative”). Unele dintre exerciţiile propuse, poziţii de yoga, altele, inventate de mine sau de alţi profesori de yoga, întrebuinţează principiile acesteia. Pentru îndeplinirea întregului set sunt necesare de la 8 la 10 min.

Aceste exerciţii de încălzire, întindere şi fortificare înlătura tensiunea în exces, ceea ce duce la prevenirea traumelor şi la o concentrare mai buna asupra tuturor senzaţiilor din corp. Aşa veţi putea cu foarte mare uşurinţa şi eficienta îndeplini cele Cinci Ritualuri fără să depuneţi un efort mult prea mare. Acestea sunt mişcări liniştite şi încete, putând fi făcute de majoritatea oamenilor, indiferent de vârsta lor şi condiţia fizica.

Eu propun să efectuati aceste exerciţii de încălzire şi întindere în ordinea în care sunt descrise, deoarece setul este întocmit în aşa fel, ca să pregătească în mod optim corpul uman pentru îndeplinirea *ritualurilor*.

Puteţi face toate exerciţiile sau le puteţi alege doar pe acelea pe care le consideraţi necesare pentru sine, dar nu schimbaţi ordinea lor. Întotdeauna îndepliniţi acest antrenament de încălzire înainte de cele Cinci Ritualuri. (Înainte de îndeplinirea fiecărui exerciţiu, puteţi să verificaţi instrucţiunile, pentru ca să vă lămuriţi din timp asupra continuităţii mişcărilor).



Relaxarea corpului cu ajutorul respiraţiei ventrale.

— Aşezaţi-vă pe spate şi puneţi mâinile pe podea cu palmele în sus.

Faceţi câteva inspiraţii şi expiraţii lente şi adânci.

— La inspiraţie ridicaţi uşor mijlocul de pe podea, fără a vă dezlipi de pe podea umerii şi fesele.

— Odată cu expiraţia relaxaţi-vă muşchii ventrali şi reveniţi în poziţie iniţiala.

— În timpul îndeplinirii acestui exerciţiu scanati mental corpul dvs., începând de la cap şi mergând încet în jos, oprindu-va atenţia asupra fiecărei parţi a corpului.

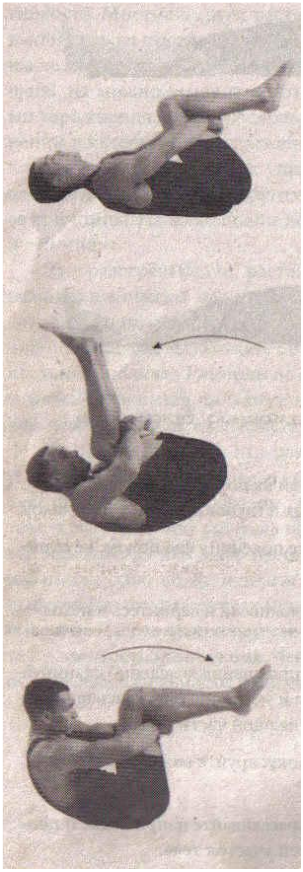
— De fiecare dată în timpul inspiraţiei focalizaţi-vă atenţia la o altă parte a corpului.

— De fiecare dată în timpul expiraţiei îndepărtaţi tensiunea şi relaxaţi complet o altă parte a corpului.

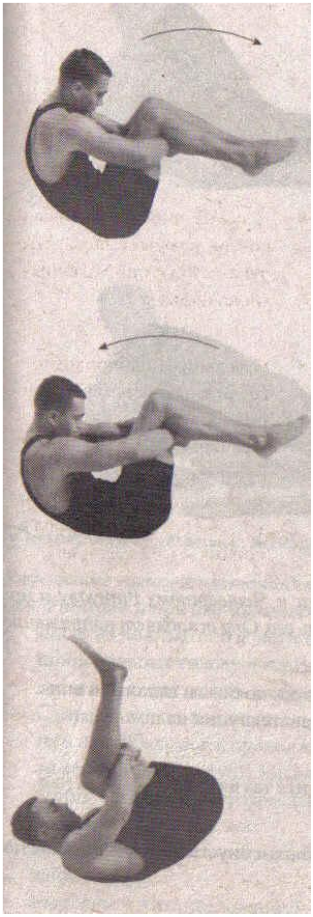
— Repetaţi acest lucru timp de 2 minute.

Leagănul

— Aşezaţi-vă pe spate, trageţi picioarele în piept şi apucaţi-le cu mâinile pe după genunchi.



Strângeţi bărbia în piept, îndoiţi-vă coloana şi leganaţi-vă înapoi în aşa fel încât articulaţiile umerilor dvs. să se atingă de podea. Pe urma leganaţi-vă înainte, în aşa fel, încât coccisul dvs. să se atingă de podea.



— Respiraţi normal şi continuaţi să vă leganati înainte şi înapoi. Faceţi acest exerciţiu de mai multe ori.

— Ca supliment la acest exerciţiu sau împreună cu acesta, puteţi face următorul lucru:

— Atunci când aţi adus picioarele la cutia toracică, leganati-le uşor în parţi şi înapoi de câteva ori. Respiraţia este normala, încercaţi să nu ridicaţi spatele de pe podea.

— Îndepliniţi aceasta leganare timp de 15 – 20 sec.

Podetul

Acest exerciţiu vă va pregăti pentru Ritualul patru şi în caz de nevoie, îl poate înlocui. Acesta slăbeşte tensiunea în partea de jos a spatelui şi a bazinului.

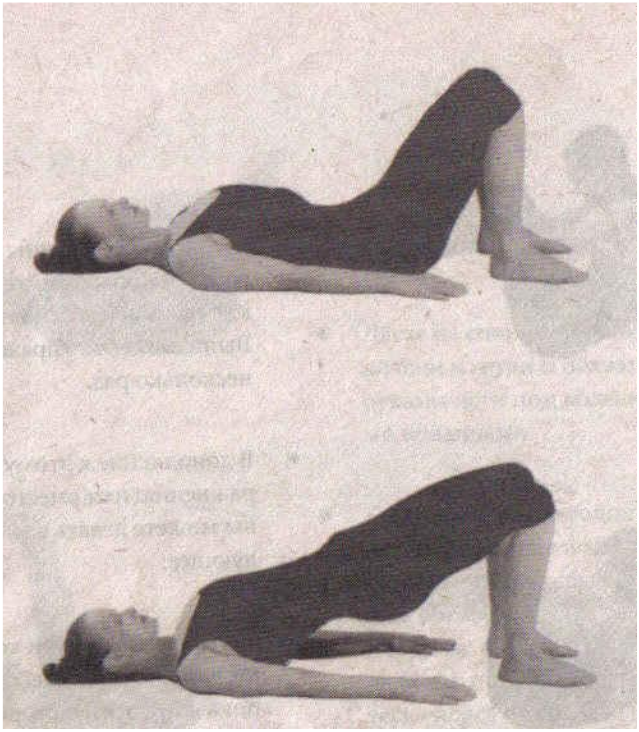
— Aşezaţi-vă pe spate şi puneţi mâinile lateral cu palmele în jos.

Strângând picioarele de la genunchi, puneţi tălpile pe podea în apropierea feselor.

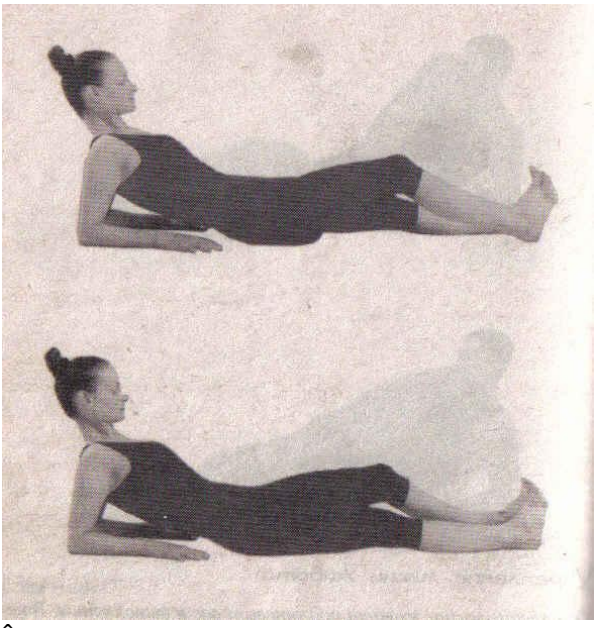
— Faceţi o inspiraţie şi ridicaţi bazinul în sus, la 5 – 10 cm. deasupra podelei

— La expiraţie relaxarti încet şi lăsaţi în jos bazinul în poziţia iniţiala.

— Facti acest exerciţiu de 10 ori.



Întărirea muşchilor burtii



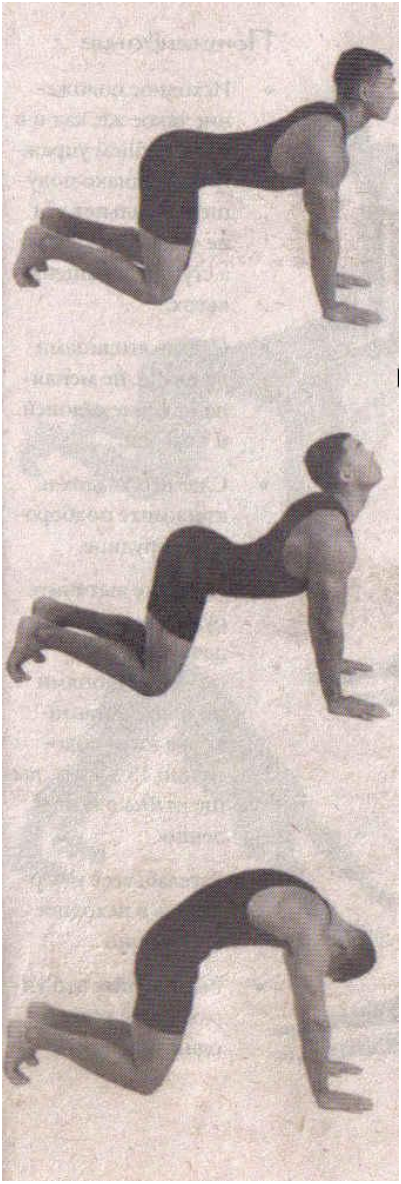
Întărirea muşchilor burtii vă va pregăti pentru îndeplinirea celui de-al doilea Ritual, şi chiar îl poate înlocui pe acesta în caz de necesitate.

— Aşezaţi-vă pe podea, întindeţi picioarele înainte şi sprijinindu-va pe coate, ridicaţi capul şi partea superioară a trupului. Antebratele trebuie să stea pe podea, palmele sunt îndreptate în jos.

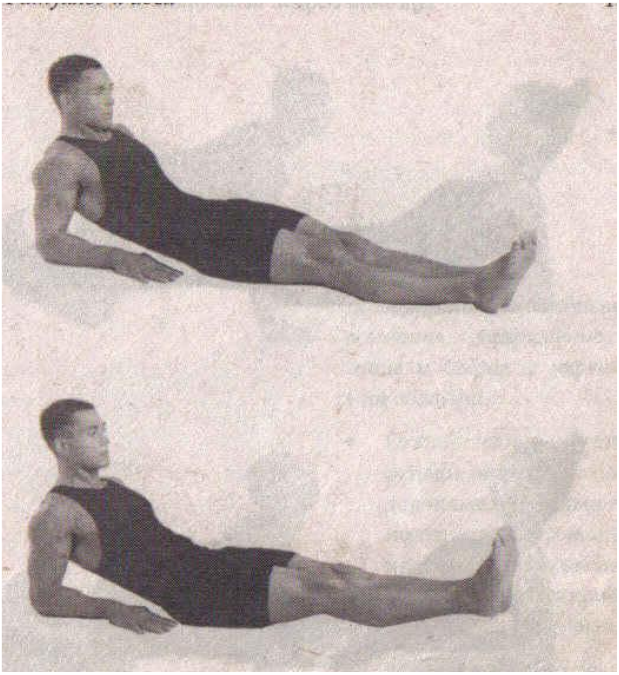
— Faceţi o inspiraţie şi ridicaţi picioarele deasupra podelei la 15 cm. Încercaţi să nu îndoiţi picioarele, continuaţi să le menţineţi în această poziţie 10 – 20 sec. În timp ce ţineţi picioarele deasupra podelei, respiraţi ca de obicei. Ochii tineti-i deschişi şi uitaţi-vă la degetele picioarelor.

— În timpul expiraţiei lăsaţi picioarele în jos în poziţia iniţiala. Faceţi o pauză.

— Faceţi acest exerciţiu de 3 – 5 ori, pentru întărirea muşchilor burtii.



Întărirea muşchilor picioarelor



Acest exerciţiu relaxează picioarele şi face să dispara tensiunea din picioare, ducând la întărirea copselor.

— Aşezaţi-vă pe podea şi, sprijinindu-va pe coate şi antebrate, ridicaţi partea superioară a corpului, exact ca în exerciţiul anterior.

— Ridicaţi picioarele pe rând deasupra podelei, îndoindu-le uşor de la genunchi, dar fără a ridica calcaiele de la podea.

— Respiraţi normal, ochii tineti-i deschişi şi uitaţi-vă la picioare

— Efectuati acest exerciţiu timp de 15 – 20 sec.

Pisica

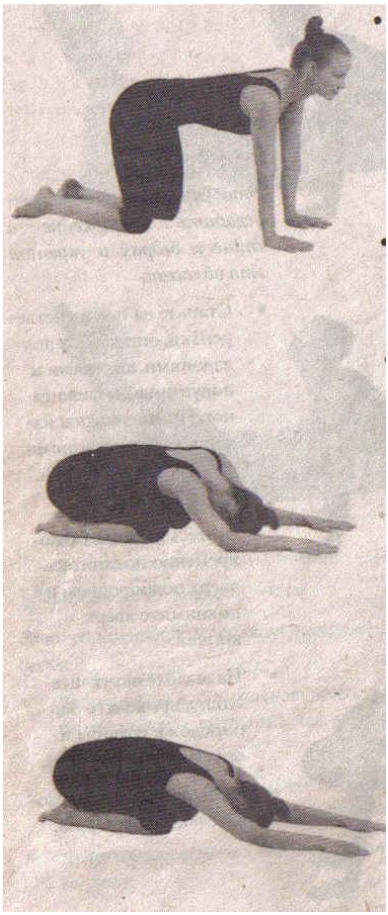
Acest exerciţiu vă va ajuta să îndepărtaţi tensiunea din spate şi solduri şi vă va întări aceste zone.

— Aşezaţi-vă pe podea pe patru mâini/labe, sprijinindu-va de podea cu mâinile, genunchii şi cu pernuţele de la degetele picioarelor. Umerii trebuie să se afle deasupra palmelor, iar bazinul – deasupra genunchilor.

— Faceţi o inspiraţie şi îndoiţi-vă spatele. În acelaşi timp, întindeţi-vă în sus bărbia şi ridicaţi în sus coccisul.

— În timpul expiraţiei încovoiaţi spinarea, sprijiniţi bărbia în piept şi lăsaţi coccisul în jos.

— Faceţi acest lucru de trei ori.



Întinderea

— Poziţia iniţiala este aceeaşi ca şi în exerciţiul anterior, totuşi, pernuţele degetelor de la picioare nu se sprijină de podea, iar tălpile sunt îndreptate în sus.

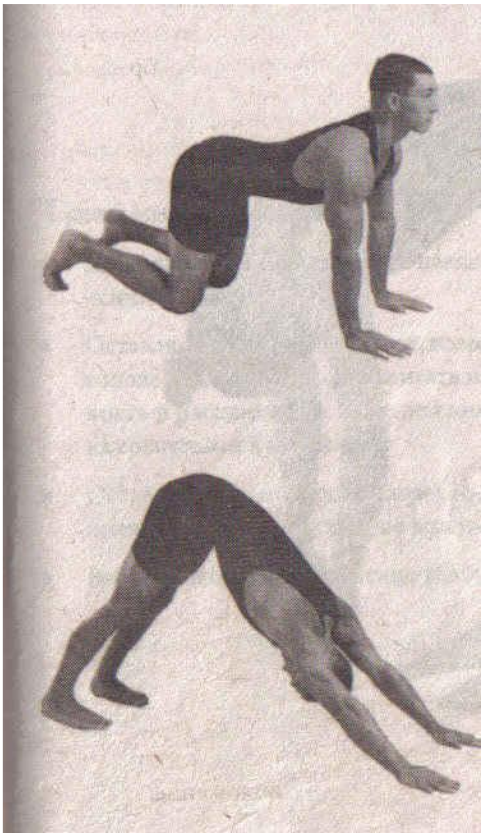
— Aşezaţi-vă cu fesele pe calcaie, fără să schimbaţi poziţia palmelor sau a genunchilor

— Faceţi o inspiraţie şi strângeţi bărbia în piept.

— În timpul expiraţiei întindeţi mâinile cât se poate de departe înainte, alunecând cu palmele pe podea. Rămâneţi în această poziţie timp de 15 sec., respirând adânc şi lent.

— Relaxaţi-vă şi întoarceţi-vă în poziţia iniţiala.

— Îndepliniţi acest exerciţiu doar o singură dată.



Triunghiul

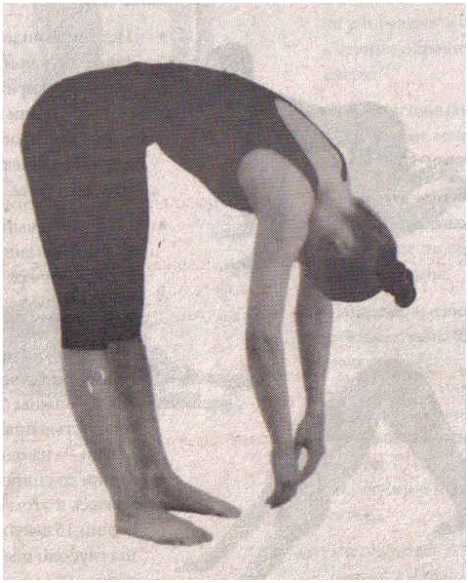
Acest exerciţiu este o bună pregătire pentru al Cincilea Ritual, iar în caz de necesitate îl poate înlocui pe acesta.

— Poziţia iniţiala este aceeaşi ca şi la exerciţiul anterior, doar ca tălpile sunt îndoite în aşa fel, încât pernuţele degetelor de la picioare să atingă podeaua.

— Odată cu inspiraţia îndreptaţi genunchii şi ridicaţi fesele în sus, în aşa fel, încât corpul dvs. să aducă aminte de forma unui triunghi cu vârful în regiunea bazinului. Picioarele trebuie să fie foarte drepte, iar mâinile să se afle pe aceeaşi linie cu spinarea. Rămâneţi în această poziţie timp de 15 sec., respirând adânc şi lent.

— Odată cu expiraţia reveniţi în poziţia intiala.

— Faceţi acest exerciţiu doar o singură dată.



Păpuşa de carpe

— Din poziţia în picioare faceţi o aplecare înainte, îndoindu-va de la mijloc.

— Rămânând în această poziţie, daţi posibilitatea corpului dvs., capului şi mâinilor să atârne liber în jos. Veţi simţi o uşurare şi o relaxare completa. Picioarele trebuie să fie drepte sau uşor îndoite de la genunchi.

— Rămâneţi în această poziţie timp de 15 – 20 sec, după care întoarceţi-vă lent în poziţia iniţiala.

— Faceţi acest exerciţiu doar o singură dată.

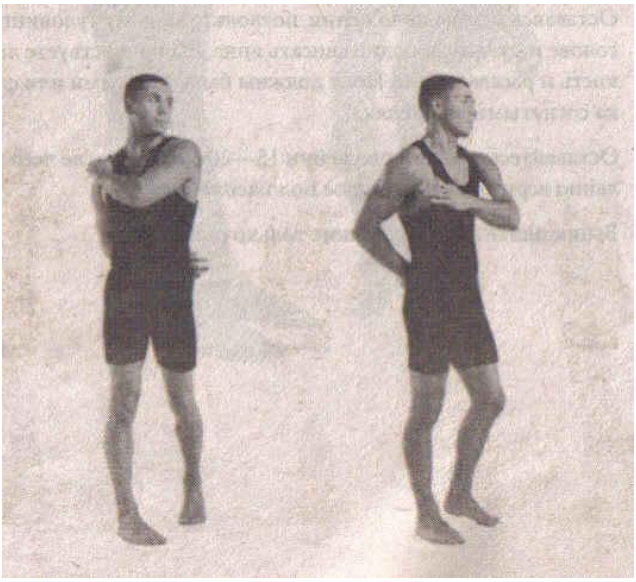
Elicopterul

Acest exerciţiu relaxează şi elimina tensiunea din partea superioară a spatelui, din umeri şi gât. Acesta reprezintă o bună pregătire pentru efectuarea Primului Ritual şi în caz de necesitate îl poate înlocui.

— Începeţi din poziţia stand în picioare, tălpile stau strâns lipite de podea, distanta dintre ele este de 30 cm., ochii sunt deschişi.

— Întindeţi mâinile drepte în patri la nivelul umerilor, palmele sunt îndreptate în jos.

— Întoarceţi corpul în dreapta înapoi şi în stânga înapoi, în aşa fel, încât mâinile dvs. să facă nişte fluturari ritmice. Coloana vertebrală trebuie să se întoarcă în dreapta şi în stânga, mâinile sunt relaxate.



— Când va întoarceţi spre dreapta, loviţi-vă cu mana stânga umărul drept, iar cu dreapta, pe spate.

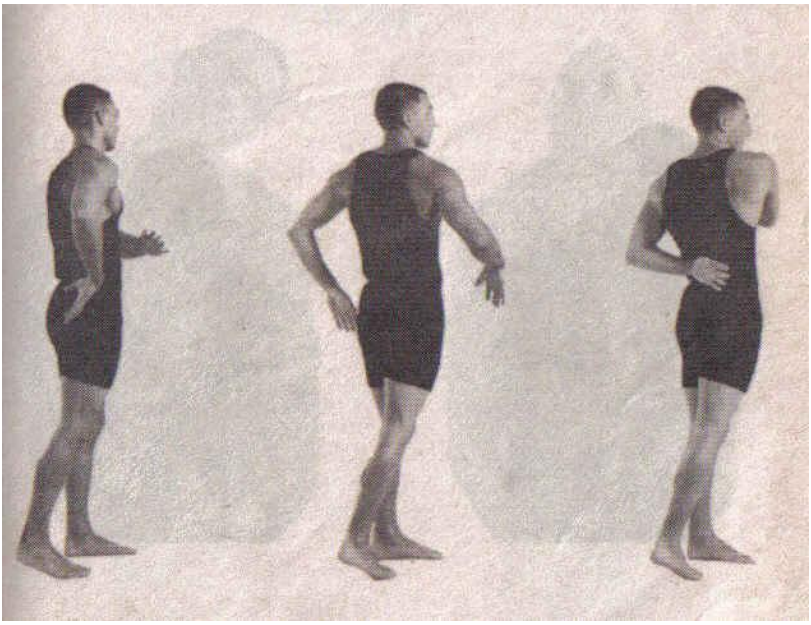
— Când va întoarceţi spre stânga, bateţi cu mana dreapta umărul stâng, iar cu mana stânga pe spate.

— Lăsaţi picioarele să se ducă în direcţia corpului şi a mâinilor, atunci când va întoarceţi spre dreapta, calcaiul stâng trebuie să se desprindă de pe podea, şi invers. Dar nu se recomanda să ridicaţi talpa de tot de pe podea.

— Când va întoarceţi spre dreapta, rotiţi capul la stânga, şi invers.

— Fiecărei întoarceri trebuie să-i corespundă o inspiraţie sau o expiraţie.

— Faceţi 20 de astfel de întoarceri.



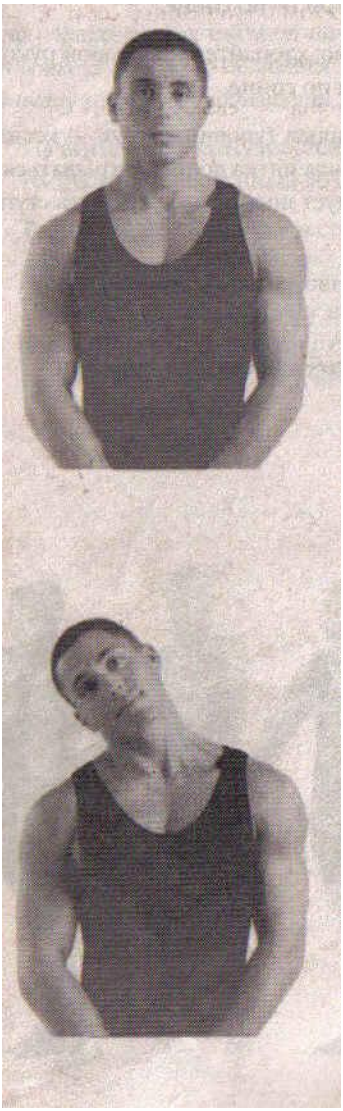
Rotirea capului

Acest exerciţiu relaxează gâtul, partea superioară a spatelui şi umerii. Ajuta la evitarea tensionarii în zona gâtului.

— Staţi drept şi faceţi o inspiraţie adânca.

— Expirand lent, aplecaţi uşor capul către umărul drept. Rămâneţi în această poziţie 5 secunde.

— Inspiraţi şi întoarceţi-vă în poziţia iniţiala.



— Expirand aplecaţi capul uşor înainte, lipind bărbia în piept. Rămâneţi astfel timp de 5 secunde.

— Inspiraţi şi întoarceţi-vă în poziţia iniţiala.

— Expirand uşor aplecaţi capul către umărul stâng. Rămâneţi în poziţia aceasta timp de 5 secunde.

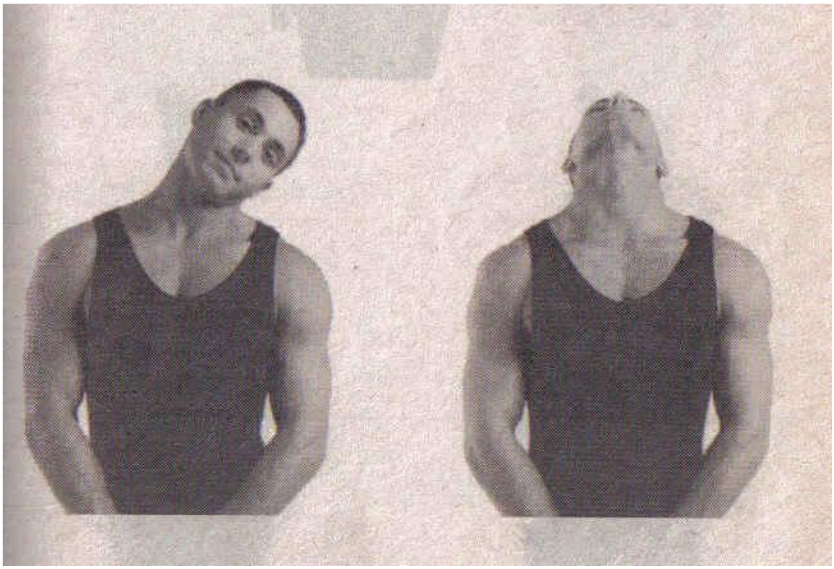
— Inspiraţi şi întoarceţi-vă în poziţia iniţiala.

— Expirand uşor daţi-vă capul pe spate, Rămâneţi în poziţia

aceasta 5 secunde

— Inspiraţi şi întoarceţi-vă în poziţia de bază.

— Aceste mişcări se îndeplinesc doar o singură dată.



Rotirea umerilor

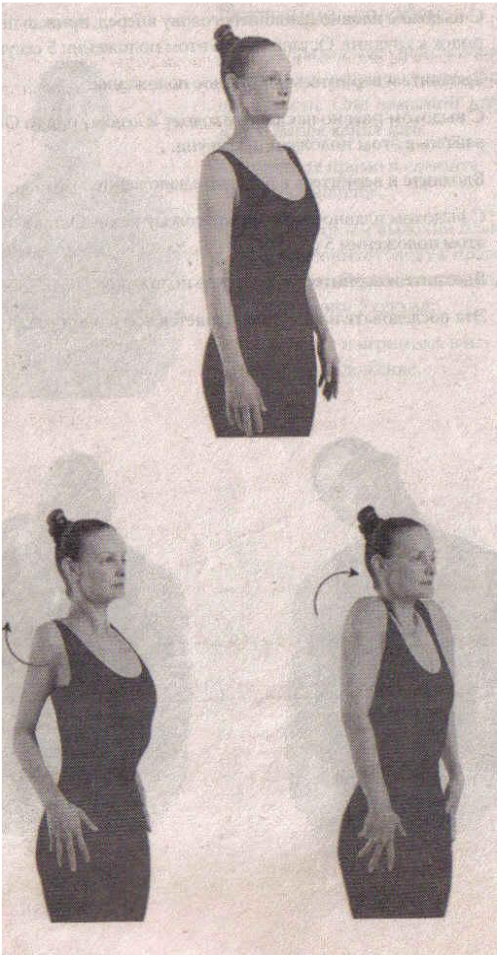
Acest exerciţiu vă va ajuta să vă relaxaţi umerii şi partea superioară a spatelui şi va duce la dispariţia tensiunii din aceste zone.

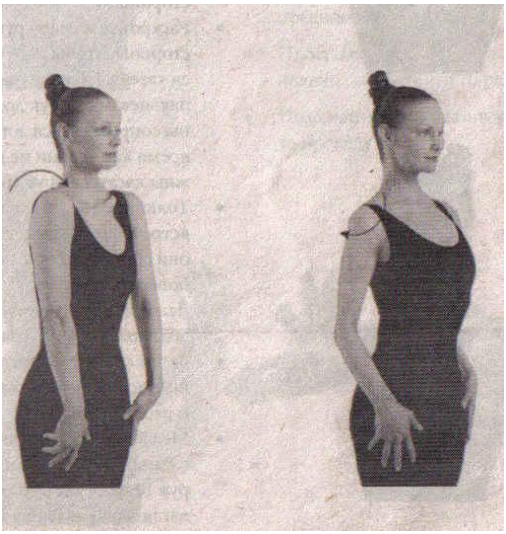
— Staţi drept, mâinile stau drepte pe lângă corp, respiraţia este libera.

— Faceţi o mişcare circulara lenta cu umerii înainte de 5 ori.

— Pe urma, faceţi 5 mişcări rotative lente în spate.

— La terminarea exerciţiului faceţi câteva inspiraţii şi expiraţii adânci, încercând să folosiţi întreg volumul plămânilor.





Păianjenul

Acest exerciţiu întăreste palmele mâinilor şi ajuta la îndepărtarea tensiunii din acestea. Acesta vă va pregăti pentru îndeplinirea Ritualurilor Patru şi Cinci.

— Staţi drept, împreunaţi palmele şi ridicaţi-le la nivelul pieptului în aşa fel, încât antebratele să fie aproape paralele cu podeaua, iar coatele îndreptate în parţi.

— Deschideţi degetele mâinilor, ca să obţineţi un „evantai". Pernuţele degetelor de la ambele mâini, trebuie să se atingă, în timp ce palmele nu trebuie să se atingă una de alta.

— Împingeţi ambele mâini una spre alta, ca să se atingă între ele cu toată suprafaţa degetelor. Palmele tot nu trebuie să se atingă.

— Apoi, din nou puneţi mâinile în poziţia intiala şi relaxaţi palmele/labele mâinii.

— Repetaţi încet aceasta strângere şi desfacere a mâinilor de 10 ori. Ochii sunt deschişi, privirea îndreptata asupra labelor mâinii, respiraţia este normala.

Apăsarea încheieturilor mâinii

Acest exerciţiu va întări încheieturile mâinii şi va îndepărta tensiunea din acestea. Vă va pregăti pentru îndeplinirea Ritualurilor patru şi cinci.

— Staţi drept şi apucaţi cu palma dreapta încheietura stânga, ţinând mâinile la nivelul fetei. Respiraţia este normala.

— Degetul mare de la mana dreapta trebuie să se afle pe suprafaţa interioara a antebratului stâng.

— Apucând puternic încheietura, strângeţi-o apăsat de 10 ori.

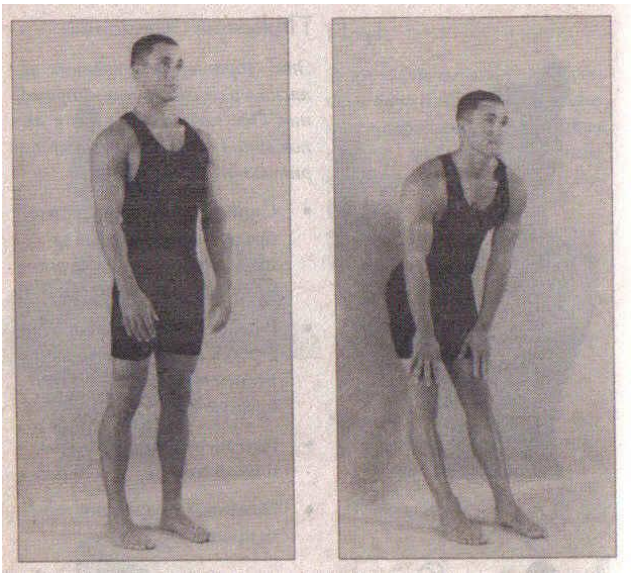
— Schimbaţi mâinile şi repetaţi procedura.

Întărirea soldurilor

Acest exerciţiu vă va pregăti pentru îndeplinirea celui de-al Treilea Ritual şi în caz de nevoie poate să-l înlocuiască pe acesta.

— Aşezaţi-vă cu fata la perete, la o distanţă de 30 – 45 cm. de la acesta. Distanta dintre tălpi este de aproximativ 15 cm.

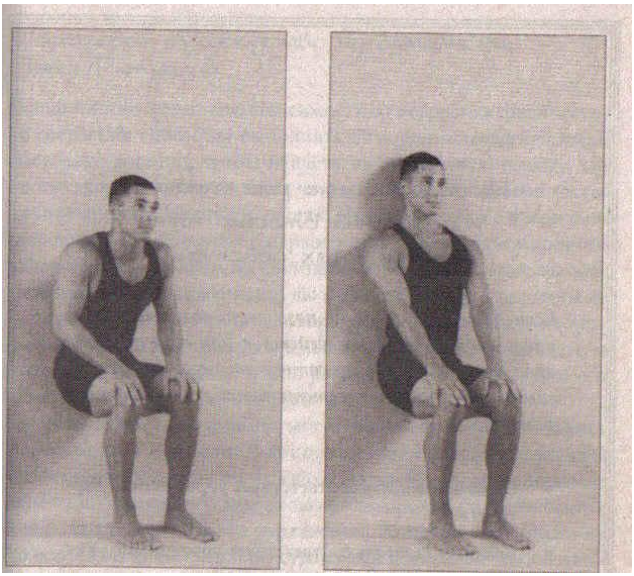
— Fără a dezlipi tălpile de la podea, lăsaţi corpul în spate, pana va atingeţi cu fesele de perete.



Inspiraţi. Expirand, începeţi a vă lasa în jos, îndoind picioarele de la genunchi, alunecând cu fesele pe perete. Vă opriţi atunci când soldurile dvs. vor fi paralele cu podeaua, ca şi când aţi sta pe un scaun invizibil.

— Lipiţi de tot spatele de perete. Faceţi o inspiraţie profunda şi expiraţi.

— Rămâneţi în această poziţie până la 15 sec. Dacă staţi în poziţia corecta, veţi simţi un tremur în solduri.



Inspiraţi, alunecad în sus pe perete. Înainte de a repeta exerciţiul, faceţi câteva inspiraţii şi expiraţii profunde.

— Faceţi acest exerciţiu de 2 – 3 ori.

După îndeplinirea acestor exerciţii de încălzire, faceţi o pauză de câteva minute şi odihniţi-vă. Acest lucru vă va ajuta să vă relaxaţi înainte de efectuarea celor *Cinci Ritualuri*.

Efectuarea exerciţiilor de încălzire în locul celor cinci ritualuri

Dacă starea dvs. nu va permite să efectuati un anumit ritual sau medicul dvs. va recomanda să nu-l faceţi, puteţi să-l înlocuiţi cu unul din exerciţiile de încălzire corespunzătoare descrise mai sus.

— Primului Ritual îi corespunde exerciţiul numit „Elicopterul”.

— Celui de-al Doilea Ritual îi corespunde exerciţiul „Întărirea muşchilor burtii”.

— Celui de-al Treilea Ritual îi corespunde exerciţiul „Întărirea soldurilor”.

— Celui de-al Patrulea Ritual îi corespunde exerciţiul „Podetul”.

— Iar cel de-al Cincilea Ritual poate fi înlocuit cu „Triunghiul”.

Instrucţiunile pas cu pas privind cele Cinci Ritualuri

Majoritatea oamenilor, indiferent de vârsta şi starea fizică, este capabila sa efectueze cele cinci ritualuri într-atât de bine, încât să tragă cele mai bune foloase în urma lor pentru sănătate, cu condiţia, să acorde suficient timp acestui lucru, răbdare şi efort. Nimeni nu va putea să efectueze în mod corect toate Ritualurile din prima încercare

sau să atingă perfecţiunea. Dacă condiţia dvs. nu va permite să îndepliniţi un anumit exerciţiu, puteţi să-l înlocuiţi cu unul din exerciţiile pentru încălzire, pe care le-am descris mai sus. Dacă nici acest lucru nu vă este cu putinţa, atunci, continuaţi să efectuati ceea ce puteţi face şi întoarceţi-vă la îndeplinirea acţiunii ritualice sau a înlocuitorului acesteia, pe cât de repede posibil.

Anumite afecţiuni vă pot împiedica să faceţi ritualurile date. La sfârşitul descrierii fiecărui exerciţiu, am dat lista acestor afecţiuni. Dacă suferiţi de una dintre ele, va sfătuiesc să vă consultaţi cu medicul dvs. Înainte de începerea exerciţiilor. Desigur, aceste liste nu sunt complete. Dacă suferiţi de vreo boală şi sunteţi sub observaţie sau tratament medical, analizaţi obligatoriu împreună cu medicul dvs. aceste acţiuni ritualice, înainte de a vă apuca de ele.

În timpul îndeplinirii celor Cinci Ritualuri, încercaţi să respiraţi profuned, rar şi regulat. Calitatea respiraţiei dvs. acţionează în mod direct asupra efectului benefic al exerciţiilor. Majoritatea oamenilor îşi folosesc doar două treimi din volumul plămânilor. Respiraţia adânca curata plămânii, înlocuieşte aerul stagnat cu unul proaspăt şi umple sângele cu o mare cantitate de oxigen. Sângele saturat cu oxigen reface celulele şi le umple cu energie. O respiraţie încetinita îmbunătăţeşte funcţiile inimii şi astfel, sângele fără nicio greutate ajunge în fiecare celulă a organismului nostru.

Primul Ritual

Primul Ritual necesita explicaţii speciale. În comparaţie cu celelalte, acesta se aseamănă cu poziţiile şi exerciţiile tradiţionale de yoga, deşi, o astfel de tehnica se întrebuinţează în cazul a foarte multe tradiţii esoterice şi religioase. În acest caz atenţia nu este îndreptata către poztitie, ci către mişcare, care consta într-o rotire/rotaţie cu scopul de a stimula fluxul de energie în corp. În islam exista o secta mistica a *sufitilor*. Adepţii acesteia au primit denumirea de *d*ervişi *rotitori*, tocmai pentru ca aceştia practica mişcările de rotaţie pentru atingerea stării de conştiinţa superioara.

În best-sellerul sau „Trimiterea mutantului în jos şi în sus" Merlot Morgan (?) descrie un fapt uimitor: aborigenii din Australia percep, de asemenea, mişcarea de rotaţie ca pe o metodă de stimulare a fluxului energiei vitale. În timpul acelor câtorva luni pe care Morgan le-a petrecut printre membrii unui grup mic de aborigeni, aceasta a aflat ca, în corp exista şapte centre-cheie energetice şi ca, cu ajutorul

mişcării de rotaţie se poate ridica nivelul energiei în fiecare dintre acestea. Şi ea a întrebuinţat cuvântul *vârtejuri* pentru a descrie aceste centre.

Eu cred că, fiecare om poate, în mod natural, să-şi deschidă pentru sine efectul de rotaţie şi, de aceea, această tehnică a fost întrebuinţata în culturi atât de diferite. Rotaţia are loc în mod spontan la yoghini, atunci când nivelul lor de energie este foarte ridicat şi devine o metodă de transmitere a acestei energii prin întregul sistem nervos. Ea poate să provoace senzaţia de fericire şi, am citit undeva, ca pentru sufiti, aceasta este exprimarea extazului. Dar la un nivel mult mai simplu, rotirea este pur şi simplu plăcuta. Este distractiva şi se pare ca de aceea le place copiilor foarte mult să se învârtească. Am observat ca atunci, când fetiţa mea Kelly se învârteste în timpul jocului, se roteşte aproape întotdeauna după acele de ceasornic. Aceasta direcţie este foarte importanta: anume aşa vor să mişte chakrele.

Are un efect benefic

— În cazul dilatarii varicoase a venelor

— În cazul osteoporozei

— În cazul durerilor de cap

Acţiune terapeutica

Primul Ritual îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, ceea ce are un efect terapeutic în cazul dilatarii varicoase a venelor; de asemenea, întăreste mâinile şi vă poate ajuta dacă suferiţi de osteoporoza în aceasta zona; intensifica viteza de rotaţie a energiei în toate chakrele, mai ales în acelea, care sunt situate în creştetul capului, în regiunea frunţii, pieptului şi în genunchi.

Stimulând reînnoirea celulelor, are o influenţă pozitivă asupra măduvei din coloana vertebrală, lucru care duce la limpezirea gândurilor şi la prevenirea durerilor de cap. Dacă veţi efectua zilnic Primul Ritual, veţi începe procesul de întinerire a întregului corp.

Poziţia de baza

— Staţi drept, mâinile întindeţi-le în parţi în aşa fel, încât să fie paralele cu podeaua, palmele sunt întoarse în jos. Nu trebuie se va încovoiaţi sau se va încordati umerii, mâinile trebuie să se afle la nivelul umerilor. Imaginaţi-vă pe podea un cadran, în centrul căruia staţi dvs. cu fata spre cifra 12. Când veţi începe să vă învârtiţi, rotiţi-vă în aceeaşi direcţie cu cea a acelor de ceasornic.

Acţiunea

— Învârtiţi-vă de la stânga la dreapta, descriind un cerc complet. Trebuie să începeţi şi să sfârşiţi rotirea în ritm lent, mărind şi micşorand viteza treptat. Acest lucru vă va ajuta să protejati corpul de un stres nedorit. În timpul rotirii respiraţi rar şi regulat.

Puteţi simţi o uşoară ameţeala. Ca să evitaţi acest lucru, înainte de rotire focalizaţi-vă privirea pe un punct stabil aflat chiar în faţa dumneavoastră. Când începeţi să vă învârtiţi, încercaţi cât se poate de mult să vă menţineţi privirea pe acel punct. Când acel punct va fi din nou în câmpul dvs. vizul, focalizaţi-l din nou.

— La sfârşitul rotirii, faceţi câteva inspiraţii şi expiraţii adânci pe nas. Relaxaţi-vă corpul. Întindeţi-vă şi pregătiţi-vă sa treceţi la cel de-al Doilea Ritual. Aşteptaţi pana când va dispărea şi cea mai mică senzaţie de ameţeala. Nu începeţi următoarea acţiune ritualica, pana nu vă veţi reveni complet.

Sfaturi

— Lăsaţi picioarele să urmeze pur şi simplu direcţia mâinilor.

— Încercaţi să nu vă mişcaţi din loc în timpul rotirii. Încheiaţi mişcarea de rotaţie aproximativ în acelaşi loc în care aţi început-o.

— Aveţi grija ca bărbia sa nu se lase în jos, iar umerii să rămână relaxaţi.

În cazul în care apar complicaţii

— Începeţi şi terminaţi mişcarea de rotaţie lent. Dacă tot veţi întâmpina greutăţi, atunci învârtiţi-vă mereu într-un ritm lent.

— Dacă simţiţi o durere în umeri sau gât, puteţi îndoi mâinile de la coate, va fi mult mai bine decât atunci când sunt întinse, în cazul în care muşchii nu sunt pregătiţi.

— Faceţi câteva repetitii, pana vă veţi simţi mai confortabil.

— Dacă simţiţi o ameţeala puternica, mai alegeţi-vă încă trei puncte pe lângă primul pe care se va focalizaţi privirea. Întrebuinţând modelul cadranului, alegeţi-vă punctele la cifrele 12, 3, 6 şi 9. Fiecare punct se poate afla pe un obiect oarecare, de exemplu, pe geam, pe lampa, pe un anumit detaliu al mobilei şi pe un portret. Când va întoarceţi către aceste puncte, lăsaţi privirea pentru o clipă să focalizeze fiecare dintre aceste obiecte. Aveţi grija ca palmele dvs. să fie orientate în jos – acest lucru împiedica, de asemenea, ameţeala.

Ca să vă recăpătaţi echilibrul la sfârşitul rotirii, ridicaţi-vă şi aşezaţi-vă picioarele la nivelul umerilor. Puneţi mâinile pe piept şi uitaţi-vă la degetele mari de la mâini. Staţi în această poziţie pana trece senzaţia de ameţeala.

Dacă doriţi mai mult

— Învârtiţi-vă mai repede, dar nu pana într-atât încât să vă pierdeţi echilibrul.

Atenţie

Învârtirea vă poate provoca greaţa, durere de cap şi pierderea echilibrului. Dacă faceţi acest lucru pentru prima dată, învârtiţi-vă încet.

Întotdeauna rotiţi-vă după acele de ceasornic!

Consultaţi-vă cu medicul

Având în vedere faptul ca rotirea poate provoca agravarea anumitor boli, este obligatoriu să vă consultaţi cu un medic de specialitate, dacă suferiţi de boala Parkinson (sau boli asemănătoare), de boala Minier (?), de ameţeli, greaţa în timpul sarcinii, amnezie puternica sau dacă luaţi pastille, care pot genera ameţeala. Dacă aveţi inima marita, probleme cu canalele inimii sau dacă aţi suferit un preinfarct în ultimele trei luni, nu se recomanda să executaţi acest ritual fără acordul total al medicului dvs.

Ritualul al Doilea

Are influente benefice

— În cazul artritei

— Osteoporozei
— În caz de menstre neregulate
— În cazul simptomelor menopuazei
— În caz de afecţiuni ale tractului gastro-intestinal
— În caz de dureri de spate
— În caz de senzaţie de amorţire în zona gâtului şi picioarelor

Acţiune terapeutica

Al Doilea Ritual are un efect tonifiant asupra glandei tiroide, suprarenale, rinichilor, organelor digestive, asupra organelor şi glandelor genitale, inclusiv, asupra prostatei şi uterului. Este benefic în cazul ciclurilor menstruale neregulate şi uşurează anumite simptome ale menopauzei. De asemenea, acţionează în mod pozitiv, în cazul problemelor legate de tractul gastro-intestinal. Acţionează benefic asupra circulaltiei sangvine, asupra respiraţiei şi limfei, tonifica muşchiul inimii şi diafragma. Această mişcare întăreste, de asemenea, muşchii ventrali, picioarele şi mâinile; îndepărtează tensiunea din partea de jos a spatelui, lucru care duce la îndepărtarea durerii; are un efect terapeutic în cazul amorţirii gâtului şi picioarelor. Poate fi de un mare ajutor celor care suferă de artrita în zona gâtului şi a soldurilor sau de osteoporoza în articulaţiile bazinului şi femurului, în zona picioarelor şi gâtului. În afară de aceasta, creste viteza de rotaţie a energiei în punctele (chakrele) 5, 3, 2, şi 1 care se afla în gât, în partea de sus şi de jos a burtii şi coccisului, respective.

Poziţia de baza

— Aşezaţi-vă pe podea, cu fata în sus, picioarele întinse. Cel mai bine este să îndepliniţi acest exerciţiu pe un covor gros sau un covoras pentru exerciţii, acest lucru vă va ajuta să evitaţi lezarea coloanei şi contactul direct cu podeaua rece.

— Întindeţi mâinile în paralel cu corpul, palmele sunt orientate în jos, degetele sunt strânse bine.

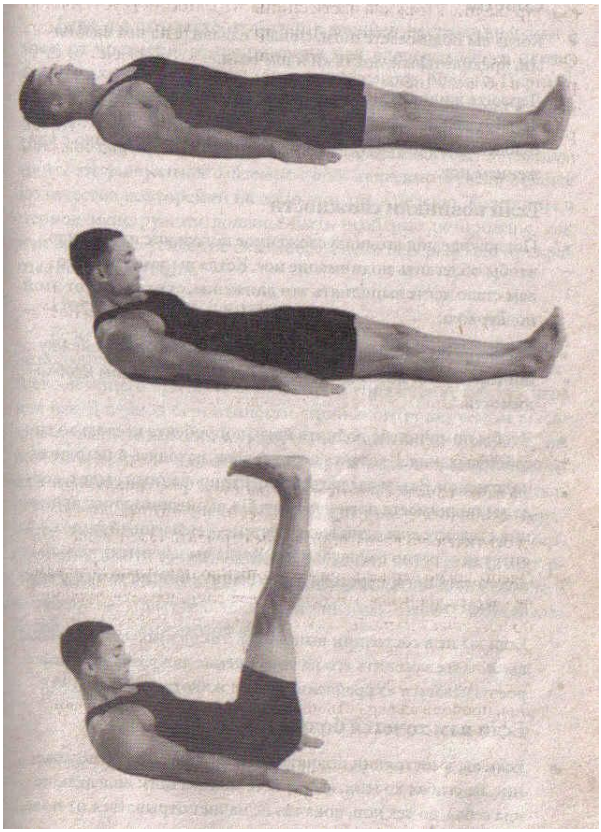
Acţiunea

— Inspiraţi pe nas, ridicând capul de pe podea şi ducând bărbia în piept. În acelaşi timp, ridicaţi picioarele drepte vertical în sus, încercând să nu ridicaţi bazinul de la podea.

— Este foarte important să ţineţi picioarele foarte drepte. Dacă nu reuşiţi să facetri acest lucru, puteţi să le îndoiţi de la genunchi atât cât este nevoie. Pe viitor veţi învăţa să ridicaţi picioarele fără să le îndoiţi de la genunchi.

— Lăsaţi încet capul şi picioarele în jos în acelaşi timp, ţinând în continuare picioarele cât se poate de drepte. În acest timp, expiraţi profund pe nas.

— Lăsaţi muşchii dvs. să se relaxeze o clipă, apoi repetaţi această mişcare.



Sfaturi

— Atunci când ridicaţi picioarele, apăsaţi puternic cu palmele, cu antebratele, cu coatele şi umerii în podea.

— Ţineţi burta trasa şi focalizaţi-vă mintea asupra acesteia. Atunci când ridicaţi capul, acesta trebuie să fie relaxat, iar la coborâre, capul se lasa uşor în jos în acelaşi timp cu picioarele.

Dacă apar complicaţii

— Puneţi sub fese un prosop împăturit sau o plapuma pentru a vă uşura ridicarea picioarelor. Când veţi observa că vă este mai uşor să

faceţi această mişcare, renunţaţi la acest suport.

— Creşteţi numărul repetărilor treptat, iar între ele faceţi o pauză, dacă simţiţi nevoia.

— Ca să vă ajutaţi să ridicaţi picioarele, încercaţi câteva feluri de respiraţie. Faceţi o primă inspiraţie atunci când vă aflaţi în poziţia de baza, Apoi, faceţi o expiraţie concentrată, în momentul când ridicaţi picioarele şi capul. La sfârşitul acestei mişcări, mai faceri o inspiraţie, apoi, o expiraţie lenta, lăsând înapoi picioarele şi capul în jos. Atunci când o să învăţaţi să ridicaţi uşor picioarele, treceţi la exersarea respiraţiei, descrisa în secţiunea „Acţiune".

— Dacă nu sunteţi în stare să faceţi aceasta acţiune ritualica, o puteţi înlocui cu un exerciţiu de încălzire, care se numeşte „Întărirea muşchilor burtii" (vezi pag. 133).

Dacă doriţi mai mult

— Dacă sunteţi în stare să ridicaţi picioarele în poziţie verticala, fără să îndoiţi genunchii, atunci puteţi duce picioarele şi mai departe „către sine", pana când simţiţi să bazinul se ridica de la podea.

— Îndepliniţi toate repetările într-un ritm crescut.

ATENŢIE

Dacă suferiţi de dureri în partea de jos a spatelui sau în zona gâtului, din cauza tensiunii foarte mari sau a senzaţiei mari de amorţeala din umere sau picioare, sau dacă aveţi ulcer, amnezie ridicata, boala Parkinson sau cele asemănătoare cu aceasta, fibroame, sindromul oboselii cronice, muşchi ventrali foarte slabi sau tensiune arterială mare, controlate cu ajutorul medicamentelor, faceţi acest ritual încet şi creşteţi numărul repetitiilor cu unul sau cu două pe săptămână. Femeile aflate în perioada menstruaţiei trebuie să fie foarte atente, căci, este posibila amplificarea spasmelor sau întreruperea ori stoparea completa a menstruaţiei.

Consultaţi-vă cu medicul

Dacă suferiţi de hernie, glanda tiroidă marita, vertigo sau boala Minier, neapărat consultaţi-vă cu medicul şi asiguraţi-vă ca acest exerciţiu este inofensiv pentru dvs. În perioada sarcinii, în caz de tensiune arterială ridicata necontrolata, glanda tiroidă matita, artrita puternică în regiunea spatelui, aveţi probleme cu coloana, aveţi nevoie în mod obligatoriu de acordul medicului înainte de efectuarea exerciţiilor acestui ritual. Dacă aveţi inima marita, aveţi probleme cu valvulele inimii, dacă aţi suferit un atac de cord în ultimele trei luni sau

aţi suferit o intervenţie chirurgicală în zona burtii în ultimele şase luni, nu aveţi voie să efectuati acest ritual fără acordul medicului.

Ritualul al Treilea

Are un efect benefic

— În caz de artrita

— În caz de menstruaţii neregulate sau lente

— În cazul simptomelor menopauzei

— În caz de probleme de digestie

— În caz de dureri ale spatelui şi în zona gâtului

— În hemostaza sinusurilor nazale

Acţiune terapeutica

Cel de-al Treilea Ritual ca şi cel de-al doilea, întăreste glanda tiroidă, glanda suprarenala, rinichii, toate organele de digestie, toate organele şi glandele sexuale, inclusiv prostata şi uterul. Acesta este ideal mai ales pentru femeile care se afla la menopauza, sau femeile cu ciclu neregulat. Acesta tonifica şi întăreste zona ventrala şi diafragma, face respiraţia mai profunda, îndepărtează tensiunea musculara din zona gâtului şi partea de jos a spatelui, micşorand durerile şi amorţeala din aceste zone. Acesta poate ajuta la curăţarea sinusurilor nazale şi uşurează simptomele artritei din zona gâtului şi partea de sus a spatelui îndeplinirea acestei mişcări grăbeşte rotirea tuturor chakrelor, dar mai ales 5, 3 şi 2, care se găsesc în gât şi în partea de jos a burtii, îmbunătăţind nivelul general al energiei dvs. şi forţa vitală.

Poziţia de baza

— Aşezaţi-vă în genunchi pe podea, degetele picioarelor sunt îndoite în aşa fel, încât pernuţele lor să se atingă de podea, celelalte parţi ale corpului sunt drepte.

— Apucaţi cu palmele partea din spate a soldurilor, în aşa fel, încât degetul mare să fie îndreptat înainte, respiraţi pen as.

Acţiunea

— Expiraţi pe nas şi aplecaţi uşor capul înainte, ducând bărbia în piept.

— Inspiraţi lent şi profound lăsându-vă pe spate, îndoind coloana sub forma de arc şi lăsând capul pe spate cât se poate de mult.

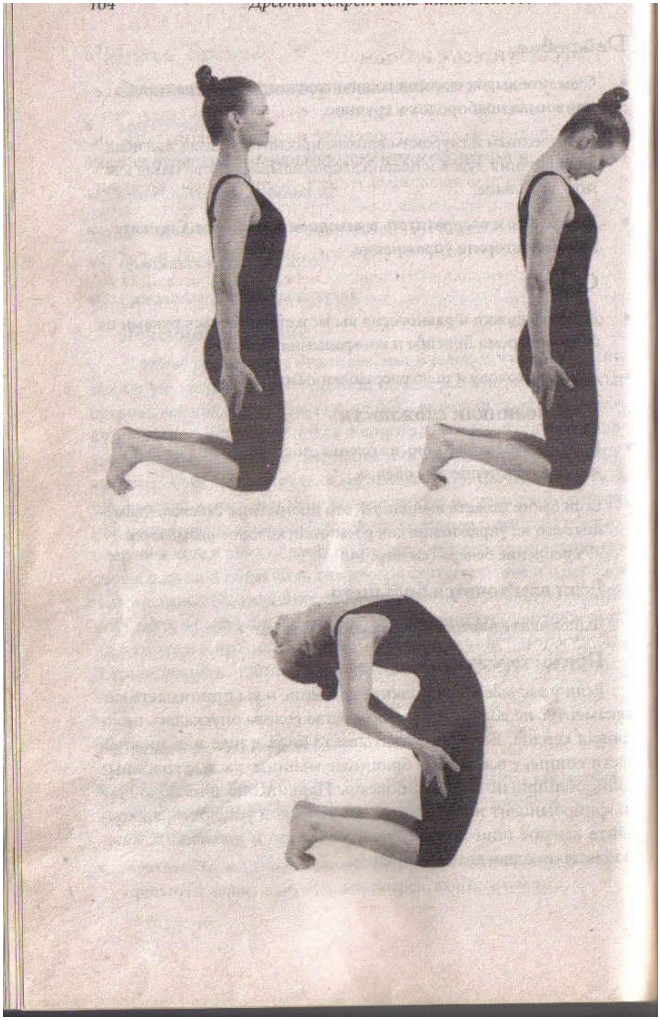
— Expiraţi şi întoarceţi-vă în poziţia de bază. Inspiraţi şi repetaţi exerciţiul.

Sfaturi

— Pentru suport şi echilibru vă puteţi sprijini cu mâinile de

solduri în timpul îndoirii şi întoarcerii înapoi.

— Ţineţi capul şi gâtul relaxate



Dacă apar complicaţii

— Dacă simţiţi durere în genunchi, puneţi sub ei un prosop împăturit sau o plapuma.

— Dacă nu puteţi îndeplini acest exerciţiu ritualic, înlocuiti-l cu unul din exerciţiile de încălzire, numit „Întărirea soldurilor” (vezi pag. 148).

Dacă doriţi mai mult

— Efectuati repetitiile într-un ritm crescut.

Avertisment

Dacă aveţi tensiune arterială puternica şi luaţi medicamente, nu lăsaţi capul mai jos de nivelul inimii. Dacă simţiţi dureri în zona gâtului sau partea de jos a spatelui, aveţi muşchi ventrali foarte slabi, dureri frecvente de cap, amnezie, suferiţi de boala Parkinson sau una asemănătoare, fibromiozita sau sindromul oboselii cronice, faceţi fiecare repetitie lent şi adăugaţi în fiecare săptămâna cate una sau două repetitii.

Consultaţi-vă cu medicul

Dacă aveţi hernie, tensiune arterială necontrolata, artrita în zona spatelui, glanda tiroidă marita, probleme cu coloana, boala Minier sau vertigo, consultaţi-vă cu medicul înainte de a începe acest ritual. În perioada graviditǎţii şi în cazul în care aţi suferit o intervenţie chirurgicală în zona burtii în ultimele şase luni, consultaţi-vă obligatoriu cu medicul. Dacă aveţi inima marita, probleme cu valvulele inimii sau aţi suferit un atac de cord în ultimele trei luni, nu efectuati acest ritual fără acordul medicului.

Ritualul al Patrulea

Are influenta benefica

— În caz de artrita

— Osteoporoza

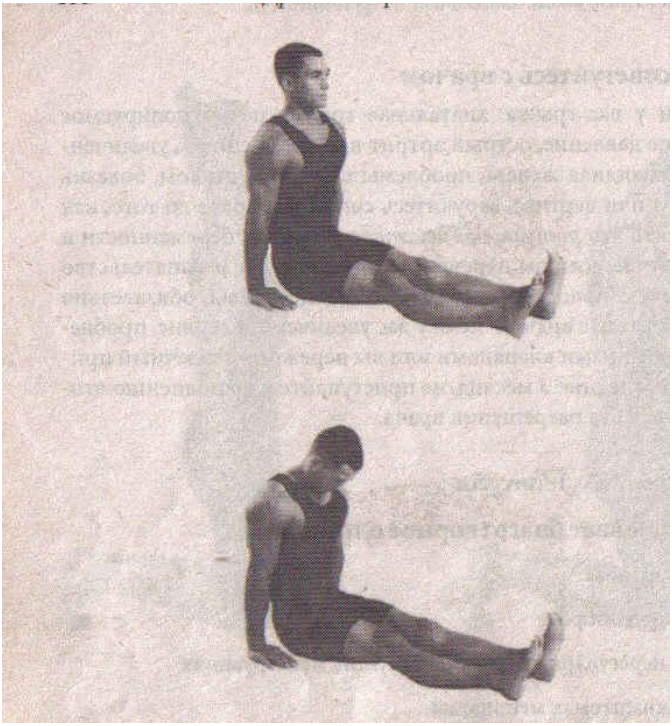
— În caz de menstruaţii neregulate

— În cazul simptomelor menopauzei

— În hemostaza sinusurilor nazale

Acţiune terapeutica

Cel de-al Patrulea Ritual întăreste glanda tiroidă, toate organele tractului gastro-intestinal, toate organele şi glandele sexuale, inclusiv prostata şi uterul, de asemenea, influenţează benefic circulaţia sângelui şi a limfei. Tonifica cavitatea ventrala, muşchiul inimii şi diafragma, întăreste muşchii ventrali, soldurile, mâinile şi umerii. Dacă aveţi nasul înfundat, vă poate ajuta să curăţaţi sinusurile nazale. Dacă suferiţi de artrita în regiunea umerilor, gâtului, soldurilor şi genunchilor, această mişcare vă va fi în mod special benefica. De asemenea, se recomanda şi celor care suferă de osteoporoza în zona braţelor, a picioarelor şi a articulaţiilor din zona soldurilor.

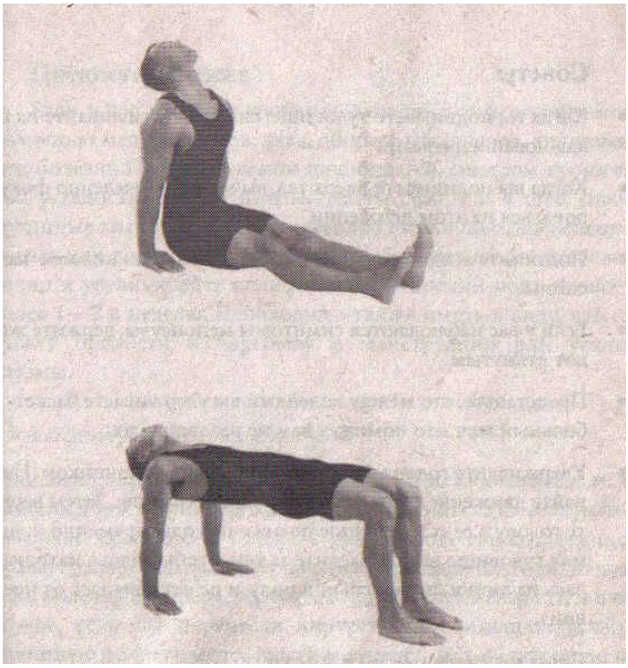


Această mişcare face respiraţia mai profunda şi grăbeşte rotaţia chakrelor de baza (5, 4, 3, 2 şi 1), aflate în zona gâtului, cavitatea toracică, în partea de sus şi jos a cavităţii ventrale şi în coccis. În afară de aceasta, activează rotirea energiei în punctele (chakre) suplimentare, care se afla în zona genunchilor, de asemenea, ridica nivelul general al forţei vitale şi susţine la nivel înalt sistemul imunitar.

Poziţia de baza

— Aşezaţi-vă pe podea, îndreptaţi spatele şi întindeţi picioarele în faţa dvs., în aşa fel încât tălpile să se afle în dreptul umerilor.

— Puneţi palmele pe podea lângă fese, ţineţi mâinile drepte, degetele îndreptate înainte. Inspiraţi.



Acţiune

— Când expiraţi lipiţi bărbia de piept. Apoi, inspiraţi din nou lent, daţi capul pe spate cât se poate de mult şi ridicaţi corpul înainte pana la poziţia orizontala. Corpul dvs. se va sprijini pe mâini şi picioare, îndoite de la genunchi. Mâinile trebuie să fie drepte şi perpendiculare fata de podea, toracele, burta şi soldurile vor fi şi acestea paralele cu podeaua.

— Aflându-vă în această poziţie, încordaţi-vă fiecare muşchi al corpului dvs. şi tineţi-vă respiraţia. Apoi, expiraţi uşor, golind în întregime plămânii, relaxaţi toţi muşchii şi întoarceţi-vă în poziţia de bază.

— Faceţi o pauză, inspiraţi şi repetaţi mişcarea.

Sfaturi

— Atunci când ridicaţi corpul, apăsaţi mai puternic cu mâinile şi calcaile în podea.

— Când ridicaţi bazinul în sus, vă puteţi concentra atenţia în gând asupra acestei mişcări.

— Îndreptaţi fesele ca să ajutaţi mişcarea parţii de jos a spatelui.

— Dacă aveţi simptome de menopauza, ţineţi burta trasa.

— Imaginaţi-vă ca între genunchi ţineţi o minge de baschet,

acest lucru vă va ajuta să nu îndepărtaţi genunchii.

— Ţineţi capul pe aceeaşi linie cu coloana. Începeţi mişcarea, lipind bărbia în piept. Apoi aduceţi capul în poziţia normală, odată cu ridicarea în sus a corpului. Aveţi grija ca, capul dvs. să se afle pe linia paralela cu podeaua şi să nu se abată de la aceasta în jos.

Dacă apar complicaţii

— Îndepliniţi exerciţiile pentru întărirea soldurilor de 3 ori pe zi (vezi pag. 148).

— Ridicaţi corpul în sus pana vă veţi simţi confortabil. Cu timpul îl veţi putea ridica mai sus. Ţineţi minte, nu trebuie se va grăbiţi!

— Dacă aveţi leziuni la încheietura mâinii sau va dor labele mâinilor, strângeţi mâinile în pumni, ca să vă puteţi sprijini în ele.

— Dacă nu puteţi îndeplini acest ritual, înlocuiti-l cu exerciţiul pentru încălzire, numit „Podetul" (vezi pag. 132).

Dacă doriţi mai mult

— Faceţi mişcarea într-un ritm crescut.

Avertisment

Dacă aveţi tensiune arterială mare, controlata cu ajutorul medicamentelor, ulcer, amnezie, fibromiozita, boala Parkinson sau una asemănătoare cu aceasta, dacă aveţi sindromul oboselii cronice, simţiţi dureri în partea de jos a spatelui şi în zona gâtului, aveţi muşchi ventrali slabi, dacă simţiţi o slăbiciune sau amorţeala în umeri sau picioare, atunci faceţi acest ritual lent şi creşteţi viteza repetitiilor treptat, nu mai mult de 1 – 2 ori pe săptămână. Trebuie, de asemenea, să ţineţi cont de faptul ca acesta poate duce la întreruperea menstruaţiei sau poate creste intensitatea spasmelor.

Consultaţi-vă cu medicul

Dacă aţi fost diagnosticat ca fiind suferind de o anumită boala, care se afla în următoarea lista, faceţi exerciţiile acestui ritual în ritm încetinit şi doar cu permisiunea medicului dvs.: hernie, glanda tiroidă marita, boala Minier, vertigo. În perioada sarcinii şi în cazul în care aţi suferit o intervenţie chirurgicală în zona burtii în ultimele şase luni, consultaţi-vă neapărat cu medicul. Dacă aveţi hernie sau hernie hiatala (?), artrita acută în zona spatelui, tensiune sangvina necontrolabila, aveţi probleme cu inima, cu valvele inimii sau aţi suferit un atac de cord în ultimele 3 luni, nu aveţi voie să îndepliniţi acest ritual fără acordul medicului.

Ritualul al Cincilea

Are o acţiune benefica
— În caz de artrita
— Osteoporoza
— În caz de menstruaţii neregulate sau slabe
— În hemostaza sinusurilor nazale
— În cazul afecţiunilor tractului gastro-intestinal
— În cazul durerilor de spate
— În cazul amorţelilor în picioare şi în zona gâtului.

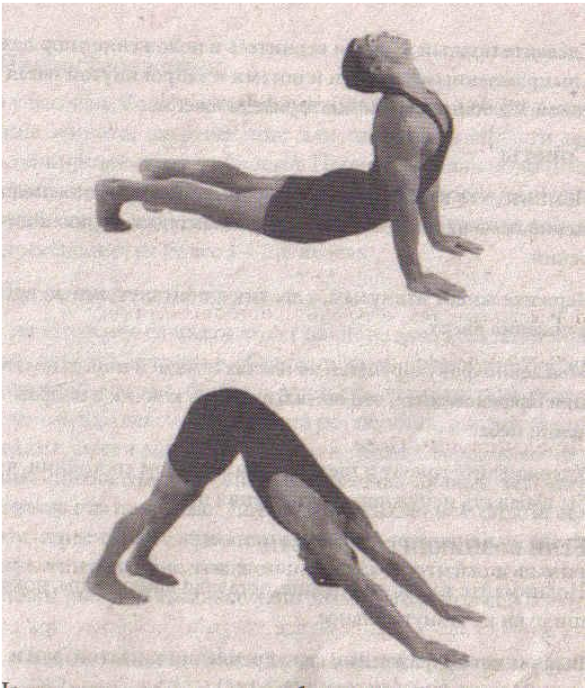
Acţiune terapeutica

Ritualul al Cincilea îmbunătăţeşte funcţia glandei tiroide, a glandei suprarenale, rinichilor, tuturor organelor sistemului digestiv, a organelor şi glandelor genitale, inclusiv a prostatei şi uterului. Acesta îmbunătăţeşte circulaţia sangvină şi a limfei, fapt care acţionează benefic asupra sistemului imunitar, face respiraţia mai profunda, creste nivelul de energie şi forţa vitală şi înteţeşte toate chakrele. Întăreste cavitatea ventrala, muşchiul inimii, diafragma, muşchii burtii, ai picioarelor, mâinilor şi ajuta la diminuarea durerilor din partea de jos a spatelui, mâini şi gât.

Ca şi cel de-al doilea, al treilea şi al patrulea ritual, acesta este mai ales benefic pentru femeile cu simptome de menopauza sau cu ciclu neregulat. Acesta ajuta la curăţarea sinusurilor, ajuta în cazul bolilor tractului gastro-intestinal, osteoporoza în zona mâinilor şi picioarelor şi uşurează senzaţiile pricinuite de artrita în zona soldurilor, spatelui, umerilor, mâinilor şi tălpilor.

Poziţia de baza

— Luaţi poziţia de suport stand îndoit. În acest timp, corpul se sprijină în mâini şi pe pernuţele degetelor de la picioare. Umerii trebuie să se afle chiar deasupra palmelor, tălpile la nivelul umerilor.



— Ridicaţi corpul în aşa fel, încât picioarele şi bazinul să nu se atingă de podea. Trebuie să vă îndoiţi din coloana, toracele se afla mai sus de bazin.

Acţiune

— Inspiraţi încet pe nas şi lăsaţi uşor capul pe spate cât puteţi de departe.

— Continuând să inspiraţi, ridicaţi fesele în sus în aşa fel, încât în partea de sus corpul să imite un triunghi. Când luaţi această poziţie, capul dvs. se duce în mod normal în faţă. Lipiţi bărbia în piept încât să vă puteţi vedea tălpile. Calcaiele pot fi uşor ridicate, iar restul talpii trebuie să fie strâns lipit de podea.

— Faceţi o expiraţie completa şi întoarceţi-vă în poziţia suport, stand cu mâinile şi picioarele întinse şi capul lăsat pe spate. Inspiraţi şi repetaţi mişcarea.

Sfaturi

— Ţineţi minte, că nu trebuie se va întoarceţi în poziţia de baza stand întins pe podea, pana nu terminaţi toată seria de repetitii.

— Ţineţi burta trasa, iar fesele strânse în timpul mişcării în sus.

— Focalizaţi în minte umerii şi partea din spate a picioarelor. Imaginaţi-vă ca îndreptaţi coccisul în direcţia cerului.

— Ţineţi capul şi gâtul în stare relaxata, ca să evitaţi tensiunea nedorita din zona gâtului.

Dacă apar complicaţii

— Ridicaţi doar corpul, lăsând în jos soldurile, pana ce mâinile dvs. vor deveni mai puternice.

— Îndepliniţi exerciţiile pentru întărirea labelor, mâinilor şi umerilor de 3 ori pe zi (vezi pag. 145 – 147).

— Dacă aveţi anumite leziuni la încheieturi sau va dor labele mâinilor, ţineţi mâinile strânse în pumni, pentru a vă putea sprijini pe ele.

— Dacă simţiţi o durere în genunchi, puteţi să-i îndoiţi uşor în timpul mişcării corpului şi soldurilor în sus.

— Dacă nu puteţi îndeplini Ritualul Cinci, pentru început înlocuiti-l cu exerciţiul pentru încălzire numit „Pisicuţa" (vezi pag. 135)

Dacă doriţi mai mult

— Îndepliniţi repetitiile într-un ritm crescut.

Avertisment

Dacă suferiţi de ulcer, aveţi dureri în partea de jos a spatelui, în zona gâtului, aveţi muşchi ventrali slabi, simţiţi amorţeli sau slăbiciune în zona picioarelor şi umerilor, aveţi amnezie, boala Parkinson sau una asemănătoare, fibromiozita sau sindromul oboselii cronice, efectuati aceasta mişcare lent şi măriţi cantitatea repetitiilor treptat, nu mai mult de 1 – 2 ori pe săptămână.

Consultaţi-vă cu medicul

Dacă suferiţi de tensiune sangvina ridicata, hernie, artrita acută în zona coloanei, dacă aveţi glanda tiroidă marita, suferiţi de boala Minier, vertigo, în caz de intervenţie chirurgicală în zona burtii în ultimele şase luni, cât şi în perioada sarcinii, atunci trebuie se va consultaţi neapărat cu medicul, înainte de începerea acestui ritual. Dacă aveţi inima marita, aveţi probleme cu valvele inimii sau aţi suferit un atac de cord în ultimele trei luni, nu începeţi acest exerciţiu ritualic fără acordul medicului.

Relaxarea la sfârşitul celor Cinci Ritualuri

După îndeplinirea celor cinci ritualuri este foarte benefica relaxarea timp de 5 – 10 minute. Încercaţi următoarea tehnică:

întindeţi-vă pe podea pe spate şi închideţi ochii. Faceţi „Scanarea corpului" şi „Respiraţia abdominala", descrise la începutul acestui capitol. Pentru o astfel de perioada de relaxare, este caracteristica respiraţia lenta, uşoară, îndepărtarea tensiunii care ar putea apărea în timpul îndeplinirii exerciţiilor, diminuarea senzaţiei de înţepenire şi amorţeala din diverse zone ale corpului. Relaxarea acionează, de asemenea, în mod benefic asupra glandelor şi organelor corpului dvs. Relaxarea acorda chakrelor dvs. timpul necesar pentru redistribuirea energiei, iar mintea dvs. are posibilitatea sa se liniştească şi să revină în starea de pace, care vă poate prinde bine pe parcursul întregii zile.

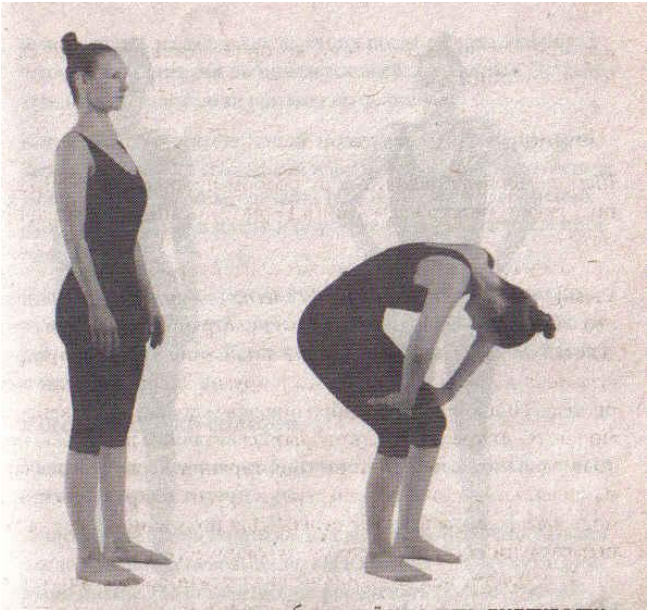
Ritualul al Şaselea

Cel de-al Şaselea Ritual se afla într-o poziţie deosebita. În „Practiva străveche a preoţilor tibetani. Cartea 1" acesta era descris separat de celelalte cinci.

Abţinerea de la contactele sexulale este condiţia obligatorie pentru îndeplinirea celui de-al Şaselea Ritual. Acest lucru se explica prin faptul că energia vitală, care este consumata de obicei pe viaţa sexuală, în procesul de îndeplinire a acestui ritual trebuie să se îndrepte către alte centre energetice ale corpului. Colonelul Bradford sublinia diferenţa dintre tradiţiile monahale occidentale, în care impulsurile sexulale sunt pur şi simplu reprimate, şi punctul de vedere oriental, care propune orientarea energiei sexuale în alte direcţii şi întrebuinţarea ei în scopuri superioare. (Pentru mai informaţii mai detaliate cu privire la aceasta problema vezi capitolul patru).

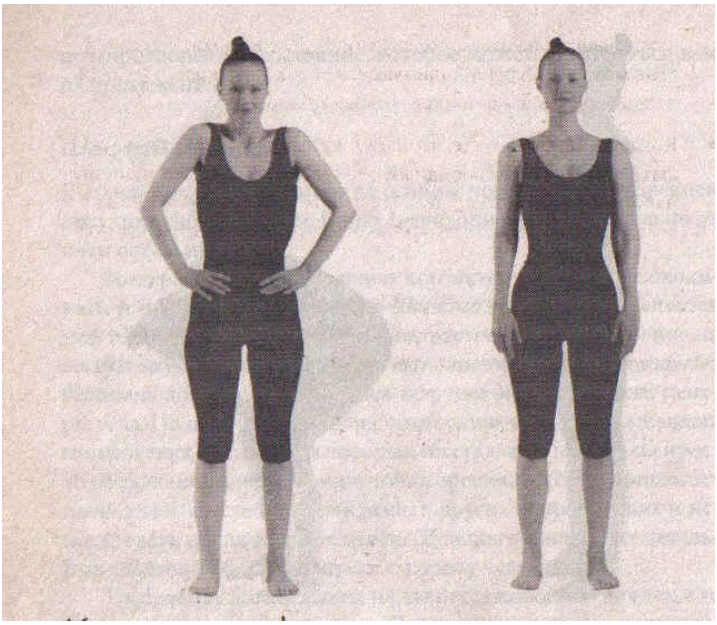
Cerinţa de abstinenta nu ar fi ceva nou pentru cei care se afla pe calea spirituală. În tradiţia yoga abstinenta se practica destul de des pentru păstrarea energiei. Anumite persoane privesc reorientarea impulsurilor sexuale ca pe o condiţie obligatorie în calea dezvoltării spirituale. Aceasta alegere vă va ridica deasupra fluxului vieţii cotidiene obişnuite şi vă va conduce pe calea spirituală.

Deşi colonelul susţinea ca pentru practicarea celui de-al Şaselea Ritual este obligatorie abstinenta totala, eu personal nu sunt convins de acest lucru. Renunţarea la viaţa sexuală nu este o măsura obligatorie în toate şcolile tibetane buddhiste. Cunoştinţele mele personale ma conduc spre ideea ca, chiar dacă o persoană nu duce o viaţă neprihanita, cel de-al şaselea ritual o poate ajuta să descopere noi metode de exprimare a energiei sexuale.



Mulţi oameni au uneori un surplus de energie sexuală sau simt o emoţie sexuală în lipsa unui partener cu care să le poată împărtăşi. Atunci, energia se poate exprima sub forma de nervozitate, nelinişte sau agitaţie. Practicarea celui de-al şaselea ritual vă va ajuta să scăpaţi de o astfel de tensiune cu ajutorul unei metode uşoare şi sănătoase. După îndeplinirea acestui exerciţiu veţi deveni mai relaxat şi, bineînţeles, veţi deveni şi mai tânăr.

Eu cred că noi putem întrebuinţa energia sexuală ca pe un combustibil în multe domenii ale vieţii noastre pentru atingerea multor scopuri. În urma îndeplinirii celui de-al Şaselea Ritual aceasta energie devine într-adevăr accesibila pentru noi. Astfel, chiar dacă nu veţi lua hotărârea unei abstinente totale, sunt de părere ca acest exerciţiu ritualic vă va aduce oricum un beneficiu. Trebuie să-l îndepliniţi atunci când simţiţi o sete sexuală, pe care nu o puteţi satisface din diverse motive, sau în cazul în care aveţi un surplus de energie sexuală.



Poziţia de baza

— Staţi drept, tălpile sunt uşor depărtate şi lipite de podea. Mâinile stau liber pe lângă corp.

Acţiune

— Expiraţi lent şi îndoiţi-vă înainte din talie, sprijinindu-va cu mâinile pe genunchi. Continuaţi să expiraţi pana când veţi simţi ca plămânii s-au golit complet de aer.

— Fără a inspira încă, reveniţi în poziţia de stat în picioare. Puneţi mâinile pe talie şi apăsaţi cu mâinile în jos, ridicând concomitent umerii. Momentul cheie al acestui exerciţiu este acela ca, atunci când umerii dvs. sunt ridicaţi, trebuie să trageţi burta şi să ridicaţi toracele cât se poate de sus. Şi toate acestea trebuie să le efectuati cu respiraţia oprita, după expiraţie. Anume în acest moment energia se ridica în sus pe chakre. Rămâneţi în această poziţie cât se poate de mult.

— Atunci cad veţi simţi că nu va mai puteţi tine respiraţia, inspiraţi liber pe nas. Când plămânii dvs. se vor umple din nou cu aer, expiraţi pe gura, relaxaţi în acelaşi timp burta şi lăsaţi mâinile în jos în poziţia normală.

— Inspiraţi şi expiraţi profund de câteva ori, pe nas. Toate acestea sunt considerate o repetitie completa a acestui ritual. Puteţi

face doar 2 sau 3 repetitii.

Câteva sfaturi suplimentare

— Efectuati ritualurile în ordinea arătata în carte.

— Efectuati cele Cinci Ritualuri în fiecare zi. Desigur, sunt zile când nu este posibila alocarea a 20 – 30 minute pentru îndeplinirea lor. Dar încercaţi, totuşi, să nu săriti peste mai mult de o zi, în caz contrar, nu veţi putea bucura în întregime de toate beneficiile celor cinci ritualuri pentru sănătatea dvs.

— Dacă sunteţi bolnav, ocupat sau foarte emoţionat, este mai bine să îndepliniţi fiecare ritual de trei ori, decât să săriti cu totul peste ele. Lucrul acesta nu vă va lua mai mult de 5 minute. O astfel de scurtare a procedurii poate fi comparata cu o spălare uşoara în loc de dus. Căci, oricât de tare nu v-aţi grăbi dimineaţa, tot vă veţi spăla, deşi poate nu aveţi timp pentru un dus.

— Dacă aţi sărit peste mai mult de o zi, va sfătuiesc să faceţi un pas mic înapoi: faceţi câteva repetitii mai puţin, decât de obicei. Nu se recomanda să măriţi numărul de repetitii pentru a recupera ce-aţi pierdut. Este foarte important să nu începeţi din start cu efectuarea a 21 repetitii ale fiecărui ritual în parte, ci să vă îndreptaţi treptat către acest lucru.

— Şi dacă chiar sunteţi în stare să efectuati din start fiecare exerciţiu de 21 ori, urmaţi instrucţiunile. Creşteţi numărul de repetitii treptat. În comparaţie cu gimnastica ritmica sau alte exerciţii obişnuite, Ritualurile au de a face cu lucruri mult mai fine decât forţa musculara şi rezistenta. Faceţi efort nu în sensul cantităţii, ci concentraţi-vă asupra calităţii.

— Practicarea insistenta şi urmarea instrucţiunilor vă vor aduce, în mod sigur, succesul. Dacă veţi crede acest lucru, atunci veţi descoperi că nu este atât de greu să îndepliniţi exerciţiile zilnic şi nu veţi simţi înainte de efectuarea exerciţiilor senzaţia de greaţa sau ameţeala.

— Trebuie să repetaţi fiecare ritual de 21 ori. Nu trebuie să depăşiţi aceasta cifra. Dacă doriţi, puteţi să faceţi exerciţiile de două ori pe zi, dimineaţa imediat după ce vă treziţi şi seara, după 2 ore de la ultima masa. Sau în locul celei de-a doua sesiuni, puteţi să practicaţi alte exerciţii ajutătoare de relaxare şi analiza a organismului propriu, de exemplu, yoga.

— Cel mai bine este să efectuati exerciţiile dimineaţa, imediat

după trezire, pe stomacul gol. Vă recomand să vă treziţi cu o jumătate de ora mai devreme, ca să vă rămână suficient timp pentru îndeplinirea celor Cinci Ritualuri. Ştiu ca acest lucru vi se poate părea destul de greu, mai ales la început, dar eforturile dvs. vor fi răsplătite din plin. Vă veţi începe ziua bine dispus, relaxat, plin de energie şi veţi consuma mai puţin timp pentru odihna şi somn.

— Este foarte important se va îmbrăcaţi în haine lejere, comode, care să nu vă împiedice mişcările. O variantă ideala o pot constitui tricourile, maiourile, pantalonii scurti, pijamalele sau lenjeria intima. Cel mai bine este să fiţi desculţ, dar dacă simţiţi că va îngheaţă tălpile, puneţi-vă ciorapii. Ca şi în timpul efectuarii altor exerciţii, cei care poarta ochelari, trebuie să-i scoată.

— Aceste acţiuni ritualice presupun relaxarea, de aceea căutaţi-vă un loc liniştit şi comod, unde nu vă poate deranja nimeni şi unde aveţi suficient spaţiu pentru exerciţii.

— Dacă nu aveţi covor pe podea, atunci puneţi un presulet/covoras sau o pătură mai groasa, pe care să încăpeţi în poziţie culcat. Fiţi atent şi concentrat în timpul îndeplinirii Ritualurilor. Acesta este timpul în care întreaga atenţie trebuie concentrată asupra corpului dvs., când ascultaţi de acesta în întregime. Mi se pare ca cel mai bine este să vă faceţi exerciţiile în linişte deplina, deşi unora s-ar putea să le placă pe fondul muzicii. Totuşi, aceasta ar putea să vă abată gândurile de la corpul dvs.

— Pentru efectuarea exerciţiilor este de dorit să vă creaţi un mediu corespunzător, dar uneori acest lucru poate fi ireal. Măcar faceţi în aşa fel, încât membrii casei dvs. să nu vă deranjeze în timpul acesta.

— În timpul efectuarii exerciţiilor, încercaţi să nu vă gândiţi la ziua care începe, la treburi şi griji. Dacă veţi observa ca v-aţi îndepărtat gândul de la senzaţiile corpului dvs., atunci îndreptaţi-vă din nou atenţia asupra a ceea ce faceţi. Mie mi se întâmpla des acest lucru şi, atunci, trebuie să-mi întorc iar şi iar gândurile către corpul meu.

— Exista un vicleşug care vă va ajuta să evitaţi acest lucru, concentrarea asupra respiraţiei. Acest lucru vă va ajuta să vă şi relaxaţi.

— Cele Cinci Ritualuri trebuie să devină o parte din viaţa dvs. În comparaţie cu alte tehnici, venite din Orient, îndeplinirea celor cinci ritualuri nu vă va cere schimbarea modului de viaţa, a opiniilor personale sau a religiei. Chiar dacă acestea îşi au rădăcinile în tradiţia

veche spirituala, ele pot fi privite ca nişte simple exerciţii.

— Cele Cinci Ritualuri constituie o bună pregătire şi un bun suport pentru cei care sunt interesaţi de meditaţie. Este de dorit să le îndepliniţi înainte de meditaţie. Şi chiar dacă nu exersaţi meditaţia, după efectuarea acestor exerciţii, puteţi încerca să vă aşezaţi, să vă relaxaţi şi să vă limpeziţi mintea. Sau pur şi simplu să staţi întins pe spate 10 – 15 minute. Acest lucru va creşte simţitor acţiunea benefica a celor cinci ritualuri, deoarece relaxarea joaca un rol important în capacităţile corpului de autovindecare şi susţinere.

Din experienţa mea personala

Eu mi-am pus la punct un set propriu de exerciţii de dimineaţa, care mă duc la starea de deplina capacitate de munca, lipsindu-mă de nevoia de a bea o ceaşcă de cafea şi de consecinţele consumului de cofeina, de asemenea, acest lucru îmi economiseşte timpul.

Îndeplinesc exerciţiile de înviorare imediat după trezire. Acestea ma ajuta să îmi concentrez atenţia asupra corpului şi alunga acea stare de somnolenta şi slăbiciune în care mă aflu de obicei dimineaţa. Eu m-am obişnuit să gândesc ca înviorarea îmi porneşte motorul. Apoi, îndeplinesc cele Cinci Ritualuri. Efectul apare neîntârziat. Gândurile mele devin foarte clare, apare senzaţia de forţa mintala şi fizica. Am senzaţia de satisfacţie şi bunăvoie. În afară de aceasta, exerciţiile ritualice îmi uşurează practicarea yoga. Închei întotdeauna prin relaxare şi meditaţia obişnuita.

Zilele mele sunt pline pana la refuz de evenimente. Acestea încep foarte de dimineaţa şi se termina seara târziu. Şi atunci când efectuez cele Cinci Ritualuri, simt că sunt gata să întâmpin greutăţile faţă în faţă, deoarece am rezerva necesara de sănătate şi energie.

Vreau să vă sfătuiesc să începeţi şi dvs. practicarea celor Cinci Ritualuri şi sunt convins ca acestea vă vor ajuta să atingeţi starea de sănătate deplina şi întinerire.

Jeff Migdow (?), doctor în medicina, şi-a efectuat studiile la Universitatea din Illinois, Chicago, continuându-le la spitalul din Washington în calitate de intern. Apoi, timp de 15 ani a fost medic practicant. Încă de pe când era student la colegiu, doctorul Migdow a citit despre efectele terapeutice ale yoga şi a început s-o practice personal. A descoperit o anumită legătura între opiniile occidentale ştiinţifice şi principiile de bază ale yoga şi a demonstrat ca acţiunea benefica a yoga asupra corpului omenesc se poate explica din punct de

vedere ştiinţific. S-a convins, de asemenea, ca practicarea yoga are un efect benefic asupra sănătăţii sale şi tonusului de viaţă.

Lucrând în spital, acesta mergea sa viziteze bolnavii şapte zile pe săptămâna şi adesea era nevoit să stea în picioare 2 – 3 nopţi pe săptămână. Având în vedere că nu-i prea ajungea timp pentru exerciţii complicare şi îndelungi de yoga, şi-a pus la punct pentru sine scurte serii de exerciţii, care nu-i luau mai mult de 10 minute. Doctorul Migdow este convins ca anume acest lucru l-a ajutat să treacă peste aceasta perioada grea şi tensionata. În comparaţie cu ceilalţi colegi ai săi, el se simţea întotdeauna sănătos şi plin de energie.

Yoga era o parte importantă din viaţa acestuia, când a ajuns la practicarea particulara. Acesta era în mod special interesat de hatha-yoga, în care accentul era pus pe exerciţiile fizice. Cu câţiva ani în urmă, un pacient i-a povestit despre cele Cinci Ritualuri şi i-a dat o copie a Cărţii „Practica străveche a preoţilor tibetani". Pe doctorul Migdow l-au atras imediat exerciţiile ritualice, căci îi aminteau de yoga, dar necesitau timp mai puţin. Acesta nu numai ca a început să le practice de unul singur, dar îi sfătuia pe toţi pacienţii săi să o facă. Mulţi îl înştiinţau ca după două-trei luni de practicare a acestor exerciţii aceştia se simţeau mai sănătoşi, plini de energie şi forţa şi doctorul Migdow s-a convins ca atât Ritualurile, cât şi exerciţiile yoga, grăbesc procesul de însănătoşire.

În momentul de faţă doctorul Migdow lucrează în Massachusset (?), în unul din cele mai mari centre din lume de întrebuinţare yoga pentru îmbunătăţirea sănătăţii. Acesta recomanda atât practicarea yoga, cât şi a celor cinci ritualuri, deoarece este convins ca şi una şi alta are un efect terapeutic, îmbunătăţeşte sănătatea şi este o metodă foarte buna de a-i ajuta pe oameni să se simtă mai bine şi să-şi facă viaţa mai plină.

Timp de 20 ani, Laura Fey Taxel (?) a lucrat ca scriitoare, jurnalista şi cercetătoare. Lucrările ei au fost publicate în cele mai mari şi renumite reviste. Laura este autoarea cărţii" Alimentarea etnica" şi în prezent lucrează asupra câtorva proiecte pe tema sănătăţii şi educaţiei.

CAPITOLUL 6

Combinarea alimentelor şi o dietă corecta

Doctorul Stanley S. Bass

Vorbind despre sănătate, longevitate şi cele *cinci ritualuri*,

colonelul Bradford da câteva sfaturi cu privire la dieta, modul de alimentare şi, în general, despre acel rol important pe care îl are în viaţa omului hrana. După părerea lui Bradford, o dietă corecta duce la apariţia „semnelor de îmbunătăţire a stării fizice". Haideţi dar să analizam recomandările acestuia cu privire la dieta.

Un secret al unei sănătăţi de fier, confirmat în timp, este hrana obişnuita. Acesta scrie ca, lamele (călugării tibetani) care îndeplineau munci fizice grele, se hrăneau cu roadele propriei munci şi erau, în general, adepţii alimentaţiei vegetariene, cu adăugarea oualor, untului şi brânzei.

În afară de aceasta, la o masă lamele mâncau neapărat doar un singur fel de mâncare. Colonelul Bradford nu insista supra unor limite de acest gen, dar recomanda ca „fructele, legumele şi produsele cu conţinut de amidon să fie consummate separat de carnea mamiferelor, carnea de pasare şi peste".

Colonelul Bradford ne atenţionează asupra surplusului de mâncare – problema generală a multora dintre noi. După doi ani petrecuţi în mănăstire, povesteşte Bradford, „unul dintre primele lucruri care mi-au atras atenţia, atinci când am ajuns în unul dintre oraşele Indiei, a fost cantitatea mare de mâncare, mâncata de oameni care au pentru acest lucru destule surse. Sub ochii mei, un bărbat a mâncat atât de mult, încât aceasta cantitate ar fi fost de ajuns pentru 4 călugări tibetani care lucrează din greu, pentru o întreaga zi".

În afară de aceasta, pe colonelul Bradford îl indignează amestecul produselor. „Obişnuit ca la o masă să văd 1 – 2 feluri de mâncare, am rămas uimit într-o seară, când pe masa stăpânului am numărat 23 feluri de mâncare. Nu este de mirare de ce oamenii Occidentului au o sănătate atât de precară. Ei nu-şi imaginează cât de mult sunt legate între ele dieta, sănătatea şi forţa".

Colonelul Bradford recomanda să mâncam încet, să mestecam bine ce avem în gură. „Mestecarea este primul şi deloc neglijabilul stadiu de digestie şi asimilare a hranei de către organism, explica acesta. Tot ce mănâncă omul, trebuie să fie mai întâi mestecat în gura şi apoi de stomac".

Făcând un rezumat cu privire la combinarea produselor şi efectele benefice ale unei alimentaţii raţionale, colonelul precizează: „Combinarea corectă a produselor, modul corect de consumare a lor şi măsura în modul de alimentare, dau împreună un rezultat

extraordinar. Dacă aveţi kilograme în plus, le veţi da jos, dacă însă sunteţi prea slab, veţi începe să luaţi în greutate".

În continuare colonelul aduce cinci reguli ale unei alimentaţii raţionale, după care ne putem îmbunătăţi sănătatea:

1. Nu combinaţi niciodată carnea cu produsele care conţin amidon; totuşi, cât sunteţi tânăr şi puternic, nu este strict obligatoriu să respectaţi această regulă.

2. Dacă cafeaua are un efect negativ asupra dvs., nu adăugaţi în ea nici lapte, nici frişca. Dacă nu se schimba nimic în acest sens, scoateţi cafeaua din alimentaţia dvs. zilnica.

3. Mestecaţi bine hrana, pana ce aceasta se transforma într-un terci lichid; mâncati încet.

4. În fiecare zi serviţi cate un galbenus proaspăt de ou. Faceri acest lucru pana la masa sau după masa, dar nu în timpul mesei.

5. Reduceţi numărul felurilor de mâncare la cel minim.

În acest capitol vom încerca să dezvoltam recomandările colonelului Bradford legate de dieta.

Igiena fireasca şi izvorul tinereţii

Deşi conţinutul de baza al sistemului dietetic al colonelului Bradford se aseamănă cu practicele dietetice tibetane, Pitter Kalder presupune ca rădăcinile acesteia se afla în populara scoala a sănătăţii din anii '30 ai sec. XX (ca şi astăzi), numita „Igiena naturală".

Într-adevăr, din punct de vedere al igienei naturale moderne, principiile de alimentare susţinute de colonelul Bradford sunt absolut corecte. E adevărat, un reprezentant al acestei scoli, v-ar sfătui să vă deziceţi complet de cafea, cât şi să nu consumaţi oua crude din cauza riscului de a vă îmbolnăvi de salmonella.

Este posibil ca Pitter Kalder a auzit ceva sau a citit despre tezele de bază ale igienei naturale ale dr-lui Herbert M. Shelton, omul, care a putut practic de unul singur să dea naştere şcolii filosofice din sec. XIX, cunoscuta sub denumirea de „Igiena". Doctorul Shelton a adunat la un loc, a îmbunătăţit şi a reînnoit poziţiile acestei învăţături şi i-a dat o nouă denumire „Igiena naturală". Doctorul Shelton a editat o revistă lunara, a scris un manual şcolar în 7 volume; de asemenea, a fost autorul articolelor, publicate în revistele lui Berner Max-Fadden, dedicate educaţiei fizice, cât şi în alte publicaţii alternative, specializate în acele vremuri în domeniul sănătăţii. Mult timp igiena naturala a avut susţinători, deşi devotaţi, foarte puţini. În anul 1985

Harvey şi Marilyn Daymond au publicat cartea „Un pas în întâmpinarea vieţii", în care erau analizate problemele de sănătate şi dieta şi erau explicitate poziţiile igienei naturale. Această carte, scrisa într-un limbaj simplu, plină cu povestiri captivante despre succesele diferitelor persoane, a devenit best-seller. Pe mulţi aceasta ea învăţat să mănânce şi să traeasca mult mai sănătos, popularizând prin aceasta ideile igienei naturale.

Astăzi, deja sute de oameni formează societatea americană a igienei naturale. În ciuda faptului că despre aceasta au fost scrise sute de cărţi, esenţa acestui sistem poate fi exprimata în câteva fraze. Dacă urmam aceste câteva reguli simple de bun simţ, atunci şi sănătatea şi viaţa întreaga a omului se va îmbunătăţi într-atât, încât este greu de imaginat chiar:

1. Mâncati alimente simple, vegetale, neprelucrate prea mult din punct de vedere culinar.

2. Combinaţi în mod raţional produsele.

3. Respiraţi aer curat.

4. Cât se poate de des, zilnic, expuneţi-vă corpul la soare. Dar, nu lăsaţi pielea sa se arda.

5. Beţi apa simpla, curata.

6. Somnul şi odihna trebuie să decurgă cel puţin 8 ore din 24.

7. De trei ori pe săptămâna, măcar pentru 20 minute, faceţi exerciţii fizice. Unii specialişti recomanda exerciţii aerobice: alergat la pas mărunt, înotul, mersul pe bicicleta şi altele; alţii, va sfătuiesc să faceţi atletica grea şi mişcări bruşte. Majoritatea susţine însă ca mersul zilnic pe jos timp de jumătate de ora cu pas grăbit, este un exerciţiu nemaipomenit şi universal.

8. Respectaţi regulile de igiena personală.

9. Întotdeauna încercaţi să susţineţi echilibrul emoţional prin acţiune şi nu reacţiune.

10. Evitaţi temperaturile extreme.

11. Instruiţi-i pe membrii familiei dvs, şi pe prieteni în acest sens.

Recunoscând faptul ca, departe de a fi pe plac tuturor alimentele crude, vegetale, promovate de igiena naturala, doctorul Shelton a dezvoltat anumite poziţii/consideraţii ale acestui sistem, legate de combinaţia produselor, îndreptate către optimizarea digestiei. Atunci când produsele sunt alese corect, tractul gastro-intestinal funcţionează

mai eficient, se asimilează mai uşor substanţele hrănitoare, ceea ce duce la îmbunătăţirea sănătăţii.

Ce înseamnă „combinaţia alimentelor".

Problema combinarii produselor face parte din tema consumului simultan al diferitelor tipuri de hrana: la început o lingură de salata de roşii şi castraveţi, apoi, legume fierte pe aburi, apoi, o gură plină de terci sau pâine, însoţita de o bucatita de carne, o înghiţitură de suc de fructe sau altfel de băutura şi din nou la salata. În majoritatea cazurilor acest ciclu se repeta, pana când farfuria se goleste, după care urmează desertul, însoţit şi de ceva de băut.

Un astfel de amestec al diferitelor produse nu trece fără să lase urme; pentru digerarea fiecăruia dintre ele, este nevoie de diferite perioade de timp (vezi pag. 193 – 199). Hrana mai concentrată (acestea sunt de obicei proteinele) este asimilata de organism mai încet decât oricare alta, în timp ce aceasta începe să se digere în primul rând. Timpul, necesar pentru asimilarea proteinelor poate fi numărat în ore, iar dacă sunt prezente şi grăsimi mai mult decât e de dorit (chiar şi o cantitate mică), procesul se prelungeste şi mai mult.

În acest timp, produsele uşor asimilabile, precum fructele şi legumele, sunt nevoite să se retina în stomac, aşteptând să se digere „mâncarea grea". Toate acestea se pot prelungi şi 8 ore întregi. Aşteptându-şi rândul, fructele proaspete şi legumele fierte încep în stomac să se descompună şi să rătăcească. Stomacul, încercând totuşi să digere acest amestec, emana gaze, acid şi chiar alcool (nu mai vorbim de indigestie). Digerarea hranei se termina atunci, când ajunge la intestine, de unde fermenţii suplimentari trebuie să îndepărteze resturile neasimilate de organism ale produselor, iar substanţele minerale să neutralizeze acizii. Principiile expuse în mod clar, ale combinarii produselor ne atrag atenţia asupra a ceea ce putem sau nu combina pentru atingerea unei digestii optime şi pentru o sănătate durabila.

Urmările unei combinaţii incorecte a produselor

Ce se poate, totuşi, întâmpla dacă nu urmam aceste sfaturi legate de alimentaţia disociata. Desigur, totul depinde de particularităţile individuale ale organismului, dar de regula, la combinarea produselor de diferite categorii, în stomac are loc fermentaţia, ceea ce duce la dereglarea procesului de digerare şi arsuri după masa. Printre alte neplăceri putem enumera gazele, râgâielile,

aciditate marita, balonarea stomacului, acumularea lichidelor în organism şi chiar o abrutizare mintala, imposibilitatea de a te concentra vreme îndelungată după masa.

O combinare incorecta a produselor este în stare să încetinească digestia timp de 2 până la 8 ore. În acest caz, pentru procesul de digerare a hranei se consuma foarte multă energie, ceea ce duce la o oboseala rapida şi la necesitatea de odihna şi somn. Toate acestea pot deveni motiv de iritabilitate, depresie, hiperestezie, dispoziţie proasta, cinism, de asemenea, de acumulare a substanţelor toxice în organism.

În afară de aceasta, acumularea toxinelor, care are loc în urma dereglării procesului de digestie, provoacă guturai, sta la baza multor boli, slăbeşte sistemul imunitar, duce la îmbătrânire prematura, scade apetitul sexual şi potenta, poate face ovulele mai vulnerabile. Dacă ne exprimam mai pe scurt, atunci, combinarea incorectă a produselor este capabila sa înrăutatească sănătatea fizică, mintala şi spirituala, ducând chiar la prescurtarea vieţii.

Avantajele unei combinari corecte a alimentelor

Cei care practica hrana disociata, pot observa o îmbunătăţire neîntârziata a sănătăţii, deoarece sarcina asupra tractului gastro-intestinal scade. O combinare corectă a alimentelor garantează o hrană optima, o digestie îmbunătăţita, o bună dispoziţie, mai puţin stres.

Deoarece în organism apar mai puţine substanţe toxice şi aproape ca dispar procesele de fermentaţie, mulţi considera problema alergiei alimentare ca pe una rezolvata. Nu o dată, după doar câteva zile, după începerea unei combinari corecte a alimentelor cei care mulţi ani la rând au suferit de balonări, simt ca s-au vindecat complet. Se pare ca hrana disociata contribuie la ridicarea tonusului şi scăderea în greutate.

Mai jos pueti citi despre efectul benefic pe care îl are combinarea corectă a alimentelor organismului:

1. *Îmbunătăţirea procesului de digestie*. Organismul dvs. va începe să digere mult mai bine hrana cu condiţia îndeplinirii corecte a regulilor de combinare a produselor alimentare (vezi pag. 197 – 199). Gazele „umflarea burtii, constipaţiile, râgâielile, tot ce vă supăra de ani de zile, se va rezolva în doar câteva zile. Mulţi spun: „Eu nu pot să mănânc disociat. Este destul de complicat acest lucru". În acest caz, vă putem recomanda să faceţi un experiment pe parcursul unei

săptămâni. Propunându-vă o astfel de cale, noi ştim: ca odată ce vor simţi ce înseamnă o digestie buna, care vine imediat în urma unei combinaţii corecte a produselor, aceşti oameni nu vor mai dori să se întoarcă la vechiul mod de alimentare.

2. *Scăderea în greutate*. Atunci când veţi începe să mâncati disociat, veţi constata cu mulţumire ca scadeti în greutate. De ce? Deoarece toate kilogramele dvs. În plus de pe solduri, ţesutul pufos de pe mâini şi pliurile de celulita vor dispărea ca prin minune. Majoritatea celor care asociază corect produsele, constata cu plăcere ca, odată cu trecerea fiecărei săptămâni acestea scad în greutate de la o jumătate de kg. până la 2, 5 kg., printre altele, anume din depunerile de grăsimi şi nu numai prin eliminarea din organism a surplusului de grăsimi.

În ceea ce mă priveşte pe mine, în primele 4 luni de când am început să mănânc la o masă doar alimente din aceeaşi categorie şi să urmez principiile igienei naturale, greutatea mea a scăzut de la 96 kg (la o înălţime de 164 cm.) până la 72 kg!

Datorită faptului că vi se va îmbunătăţi digestia, celulelor corpului dvs. nu le va trebui pentru curăţare atât de multă apa şi, atunci, burta dvs. nu se va umfla din cauza reţinerii acesteia în organism; Talia dvs. va deveni zvelta şi trasa. Ca să vă potoliti foamea, vă va trebui mai puţina hrana, iar acest lucru înseamnă că se va micşora cantitatea zilnică de calorii întrebuntata, iar odată cu acestea se va duce şi greutatea dvs!

În plus, veţi economisi o groază de bani, căci veţi avea nevoie de mult mai puţine produse alimentare. Cel mai important lucru este însă ca, cu cât veţi mânca mai puţin, cu atât veţi trai mai mult. Nivelul de uzura a organismului din cauza procesului de digestie se va micşora. Luigi Coriano, scriitorul italian, un aristocrat al sec. XIX, se hrănea de două ori pe zi, mâncand aproximativ 360 g de alimente şi band până la 420 g de suc de struguri. Combinând corect produsele şi păstrându-şi în acest fel energia sistemului digestiv, a trăit 102 ani. A început să ţină un astfel de regim la vârsta de 35 ani, atunci când din cauza unor abuzuri sănătatea lui începuse să se zdruncine. El a ascultat de doctorii care l-au sfătuit să ducă un mod de viaţa mai cuminte pentru a evita o moarte rapida şi a devenit unul din cei mai mari propagandişti ai sănătăţii.

3. *Creşterea energiei*. Atunci când consumaţi doar produse din aceeaşi categorie, pentru prelucrarea hranei, organismul va economisi

multe forţe, în urma cărui fapt veţi simţi un aflux de noi energii.

4. *O bună sănătate*. Alimentaţia disociata va da răgaz tractului gastro-intestinal şi va permite să vă simţiţi mai proaspeţi, mai energici; vi se va îmbunătăţi starea fizică şi veţi aloca mai puţin timp pentru somn. Veţi deveni mai viguroşi, căci, produsele care nu se asociază unele cu altele, nu „vor intra în conflict" la dvs. În stomac. Toate acestea dau senzaţia de sănătate şi fericire.

Tabelul de combinare a alimentelor

Aici este dat tabelul cu clasificarea alimentelor pe categorii, lucru care vă va ajuta să combinaţi corect rezervele de hrana şi să ţineţi o dietă sănătoasa. Anumite alimente care fac parte din categorii diferite, sunt menţionate în rubrica „Timpul necesar organismului pentru digerarea alimentelor".

PROTEINE

alune	şi	arahide		oua lapte.		soia
seminţe	boabe	mazăre boabe				brâr
uscate						
linte	lăstar	lăstar				lăsta
de linte		floarea-soarelui			naut	
		carne (mamifere, pasare, peste)				

PRODUSE CU CONŢINUT DE AMIDON

Cartoful, castanele, pâinea, nucile de cocos, seminţe coapte cu conţinut de amidon, cartoful dulce, pastele, fasole boabe, curcubitacee de toamna, fasole verde, graminee şi cereale, rădăcina de ovăz, guliile, anghinarele, dovleacul, pastarnacul.

GRĂSIMI

Avocado, măslinele, uleiul vegetal, seminţele, untul, nucile, frişca, arahidele, margarina, soia, untura de porc.

FRUCTELE ACRE

Portocalele, grep-fruit, ananasul, fragii, kivi, roşiile, lămâile, cumevat (?), fructele laima, rodiile.

FRUCTELE DULCI-ACRISOARE

Mango, vişinele, merele, piersicele, prunele, caisele, cele mai multe soiuri de struguri, perele, nectarinele.

FRUCTELE DULCI

Bananele, curmalele, strugurii „Tompson”, muşcat, hurma (?), papaya, fructele uscate

PEPENELE

Pepenele roşu, pepenele alb de muşcat, penenele de mosc, pepenele-cantalupa, pepenele de iarna, pepenele-crenshow, pepenele de Crăciun, pepenele persian şi din Canare

ALIMENTE CU CONŢINUT SLAB DE AMIDON SAU FĂRĂ CONŢINUT DE AMIDON

Ţelina, varza chinezească, conopida, calarabele, vinetele, ceapa, boabele verzi, varza de Bruxelles, castraveţii, curcubitaceele de vara, ardeiul gras, sparanghelul, sfecla, usturoiul, varza, mazărea prospata, morcovul, spanacul, seminţe dulci, broccoli, bok-cioy (?), ridichea, salata, mugurii de lucerna

* produsele lactate se recomanda a fi evitate

Timpul consumat de organism pentru prelucrarea hranei

Folosiţi următoarele date pentru determinarea perioadelor de timp necesare asimilarii celor mâncate, cele mai bune asocieri ale alimentelor şi cantitatea de hrana recomandata.

Apa. Când beţi apa pe burta goală, ea ajunge direct în intestine.

Sucuri. Sucurile de fructe, cât şi sucurile de legume şi bulioanele se asimilează în 15 – 20 minute.

Alimentele semilichide. *Salatele amestecate/asortate*. (mixati pana la concentraţia lichida frunzele de salata, ţelina, un castravete şi roşii; mâncati asta ca pe o supă), cât şi fructele şi legumele se digera în timp de 20 – 30 min.

Fructele. Pepenele roşu se asimilează în 20 min. Cel mai bine ar fi, dacă la o masă, acesta va fi singurul fruct de pe masa dvs. Celelalte tipuri de penene (pepenele-cantalupa, crenshow, alb de muşcat) se digera în 30 minute. Se pot amesteca două feluri diferite de pepene, dar nu mâncati mai mult de jumătate de kg la o masă.

Portocalele, *strugurii şi grep-fruit* – le necesita şi acestea pentru asimilare o jumătate de oră. Puteţi amesteca uneori două feluri, dar masa totala nu trebuie să depăşească o jumătate de kg.

Merele, perele, piersicile, vişinele şi alte fructe semidulci se digera în 40 minute. Puteţi amesteca două sau trei feluri din acestea, având grija, totuşi, să nu mâncati mai mult de 350 – 500 g la o masă.

Legumele crude. Legumele care merg la salata crude, cum ar fi: roşiile, salata („roman”, de Boston, roşie, cu frunze, de livada),

castraveţii, ţelina, ardei roşu gras sau verde şi alte legume suculente, necesita pentru digerare 30 – 40 minute. Dacă la salata se adauga ulei vegetal, atunci timpul de digestie se măreşte pana la o oră şi ceva. Aceste legume pot fi, de asemenea, combinate între ele, deoarece pentru asimilarea lor e nevoie de aceeaşi cantitate de timp. Întrebuinţând metoda descrisa mai sus (vezi „Alimente semilichide"), puteţi mixa aceste legume.

Legumele fierte pe aburi sau în apă. *Verdeata* (salata eskariol, spanac, varza) se asimilează în 40 minute.

Dovleceii, *broccoli*, *conopida*, *fasolea*, *porumbul fiert cu unt*, se asimilează în 45 minute.

Pentru ca organismul să poată prelucra acele rădăcinoase, cum ar fi *ridichea*, *morcovul*, *sfecla roşie şi pastarnacul*, vor fi necesare nu mai puţin de 50 minute.

Observaţie: două-trei tipuri de astfel de legume pot fi asociate (cate 120 g din fiecare; în general, nu mai mult de 240 g). mai întâi mâncati verdeata, apoi rădăcinile.

Legumele cu conţinut de amidon. Pentru digerarea unor astfel de alimente, cum ar fi guliile, dovleacul, cartoful dulce şi obişnuit, castanele etc, va fi nevoie de aproximativ o oră. Oricare două feluri dintre produsele enumerate mai sus, pot constitui felul principal de pe masa dvs.

Hrana pe baza de amidon. *Orezul decorticat*, *hrisca*, *graul* (este de preferat să întrebuinţati anume aceste cereale), *făina de porumb/malai*, *crupele de ovăz*, *loboda*, *arpacasul*, se asimilează în medie în jur de 60 – 90 minute. Cantitatea maxima pentru mâncare este de 120 g uscată, ceea ce înseamnă în stare fiarta – 480 g.

Boboasele – amidon şi proteine. *Lintea*, *fasolea*, *nautul*, *mazărea şi altele*, necesita pentru asimilare 90 minute. Se consuma maxim pentru o singură persoană 120 g în stare uscata (210 în stare fiarta). 30 – 45 g de masa uscata se poate asocia cu 90 – 120 g de orez şi se va mânca ori totul împreună, ori boboasele după orez. Soia se digera în 120 minute (maxim la o masă 30 – 120 g.).

Seminţe şi nuci. *Seminţele de floarea-soarelui*, *de dovleac* şi *susan negru*, se digera în jur de două ore. Puteţi mânca în total de la 30 până la 120 g de două tipuri diferite de seminţe. Astfel de nuci ca migdalele, arahidele (neprajite), nucilepecan, keshew (?), nucile greceşti şi cele braziliene se asimilează în 2, 5 – 3 ore. Mâncati doar un fel de nuci la o

masă şi dacă nu efectuati o muncă fizica grea, nu mai mult de 90 g. Dacă seminţele şi nucile se vor lasa peste noapte în apa, iar apoi se vor pisa, acestea se vor asimila mai repede.

Lactatele. (nu se recomanda). *Caşcavalul de casa degresat*, *brânza dulce de vaci şi telemeaua* se digera timp de 90 minute. Se mănâncă maxim la o masă de la 120 până la 240 g.

Brânza dulce de vaci din lapte integral (nesmantanit) se digera în 2 ore. Nu mâncati mai mult de 240 g la o masă.

Caşcavalul tare din lapte integral, cum ar fi caizerul, necesita pentru digerare 4 – 5 ore. La o masă se recomanda maximum 60 – 120 g.

Nota: Caşcavalul tare se digera mai greu, decât celelalte produse, din cauza unei mari cantităţi de grăsimi şi proteine pe care le conţine.

Proteine de provenienţa animaliera: 30 minute sunt necesare pentru prelucrarea galbenusului de ou, 45 – a unui ou întreg. Norma zilnica 1 – 2 oua.

Carnea de peşte, *precum batogul*, *calcanul*, cât şi peştele file se digera în 30 minute. Cantitatea maxima de consumat – 180 g., se pot amesteca două feluri.

Somonul, *păstrăvul*, *tonul*, *scrumbia* (peste mai gras) se digera în stomac în timpul a 45 – 60 minute. Norma – la fel ca la punctual anterior.

Carnea de pui (fără pieliţa) – 2 ore şi jumătate. Maximum – 120 g.

Carnea de curcan (fără pieliţa) – 2 ore – 2 şi 15 min. Nu mâncati mai mult de 120 g o dată.

Carnea de vită şi oaie se digera timp de 3 – 4 ore. Norma – 120 g.

Carnea de porc se digera în 4, 5 – 5 ore. Norma – tot 120 g.

Uleiul vegetal, *untul*, *grăsimile*: uleiul de măsline şi alte tipuri de uleiuri, obţinute prin aceeaşi metoda de fabricaţie, se poate adaugă în salate, peste legumele fierte la aburi şi alte alimente. Acestea se referă şi la untul sărat şi nesarat (în funcţie de ce preferaţi), totuşi, este de dorit să evitaţi produsele lactate. Puneţi în mâncare nu mai mult de 15 – 30 g de ulei vegetal sau 1 – 2 lingurite de unt.

Noua reguli ale igienei naturale cu privire la asocierea produselor alimentare.

Acum, când cunoaşteţi timpul de asimilare a diverselor alimente

şi calsificarea lor, haideţi să apelăm la sfaturile lui Herbert Shelton, legate de asocierea produselor alimentare:

1. *Nu consumaţi alimente pline de proteine împreună cu produsele ce conţin amidon*. Colonelul Bradford şi călugării tibetani subliniau importanta acelui principiu. De ce oare? Deoarece proteinele pot fi asimilate în mod corect de organism, doar dacă în stomac sunt secretaţi mulţi acizi, care distrug amilaza conţinuta în saliva, iar acest ferment este foarte necesar pentru descompunerea amidonului. Drept rezultat, proteinele şi amidonul nu se pot prelucta în acelaşi timp. Înseamnă oare acest lucru renunţarea completa la carne cu cartofi? Da, dacă doriţi, ca digestia dvs. să nu fie dureroasa, iar sănătatea de fier!

2. *Nu combinaţi alimentele cu conţinut de amidon cu produsele care conţin acizi* (vezi punctul 1)

3. *Nu mâncati mai mult de un fel de mâncare cu conţinut de proteine la o masă*. Diferitele tipuri de proteine necesita pentru asimilarea lor diferite perioade de timp şi moduri de funcţionare diferite din partea glandelor cu secreţie digestivă. Dacă pentru asimilarea unui singur produs pe baza de proteine organismul munceşte destul de mult, atunci, la prelucrarea a două sau mai multe produse acesta va consuma prea multă energie. Limitându-vă la un singur produs cu conţinut de proteine, vă veţi economisi energia, evitând consumul nedorit al acesteia şi starea de oboseala ce urmează imediat după.

4. *Nu amestecaţi fructele acre cu proteinele*. Pepsina, un ferment necesar pentru prelucrarea proteinelor, se distruge sub acţiunea majorităţii acizilor, inclusiv a celor din fructe. În mod neutru pepsina reacţionează doar în cazul acidului clorhidric.

5. *Nu amestecaţi proteinele cu grăsimile*. Grăsimile împiedica secreţia sucului gastric şi digerarea proteinelor.

6. *Nu amestecaţi alimentele cu conţinut de amidon cu dulciurile*. Atunci când în organism pătrund în acelaşi timp zahărul şi amidonul, primul care va fi supus digerarii este zahărul. Zaharul ajuns în stomac fermentează, producând un ferment care distruge amilaza din saliva, necesară pentru prelucrarea amidonului. Dacă la micul dejun mâncati cereale (terci, crupe) cu fructe, iar apoi suferiţi din cauza indigestiei, acuma cunoaşteţi care este motivul acestui lucru, cât şi metodele de evitare. Mâncati doar fructe, organismul v-a prelucra zahărul natural, iar dvs. veţi scapa de procesele de fermentaţie.

7. *Nu amestecaţi proteinele cu zahărul*. Zaharul, de asemenea, împiedica secreţia sucului gastric şi prelucrarea proteinelor. Acesta se digera după proteine şi, aşteptându-şi rândul, începe să fermenteze.

8. *Pepenele galben mâncaţi-l separat*. Pepenele galben se digera neobişnuit de repede. Dacă o să-l mâncati înainte de masa sau pur şi simplu, acesta va trece rapid prin tractul gastro-intestinal. Aproape toată viaţa am încercat să nu manac pepene roşu şi galben, deoarece după aceea aveam colici şi gaze puternice. Acum însă mănânc cate un soi de pepene galben o dată şi savurez dulceata şi prospeţimea acestuia, fără încetinirea procesului de digestie!

9. *Evitaţi laptele şi produsele lactate*, *dar dacă nu este posibila renunţarea deplina la acestea*, *nu le amestecaţi cu alte produse*. Fermentul numit himozina, necesar pentru digerarea laptelui, se găseşte în cantităţi suficiente doar la micuţi. Adepţii igienei naturale/naturiste, cât şi mulţi medici (inclusiv doctorul Spok, spre regretul multor magnati ai industriei lactatelor), va recomanda să scoateţi laptele şi produsele lactate din alimentaţia zilnica. Maturii nu au fermentul capabil să prelucreze laptele, lucru care provoacă alergie. Laptele nu trebuie să-l asociaţi cu nimic, acesta conţinând multe grăsimi şi proteine.

La început, regulile alimentaţiei disociate s-ar putea să vi se pară complicate. Schema prezentata pe următoarea pagina, le va descrie într-un mod mult mai simplu şi vă va ajuta să vă planificaţi alimentarea.

Sfaturile colonelului Bradford şi igiena naturista

După cum putem vedea, călugării tibetani (lamele) i-au dat colonelului câteva sfaturi înţelepte, ce corespund cu principiile confirmate în timp ale igienei naturiste. Totuşi, unele din recomandările acestuia merita o atenţie mai mare.

Aşa deci, acesta afirma: „Masa dvs. poate să se compună doar din carne. Dacă doriţi, puteţi amesteca mai multe tipuri de carne. Consumul untului, oualor şi caşcavalului împreună cu carnea nu vă va face un rău prea mare, puteţi chiar să beţi puţin ceai sau cafea, totuşi, să asociaţi toate acestea cu ceva dulce sau cu conţinut de amidon, bomboane, puddinguri, prăjituri, nu se recomanda”.

Fără doar şi poate, adepţii igienei naturiste nu vă vor recomanda niciodată să mâncati doar carne la o singură masa, căci aceştia ştiu ca (şi cercetările medicale actuale confirma acest lucru),

conţinutul mare de proteine din carne este periculos pentru sănătate. În afară de aceasta, asocierea pâinii cu carnea provoacă la anumite personae fermentaţie, gaze şi stres al sistemului de digestie. Sfaturile anterioare ale colonelului, să mâncati la o singură masa un singur fel de mâncare, par mult mai aproape de adevăr, decât ceea ce susţine în fragmentul citat mai sus. Se pare ca, cele afirmate de el, se explica prin căutarea unui compromis care să ajute oamenii să facă primul pas către trecerea la o nouă dieta.

Colonelul Bradford nu are nimic împotriva laptelui, ceaiului sau a cafelei. Şi acesta este un compromis pentru începători. Igiena naturista afirma ca, sănătatea dvs. doar va avea de câştigat dacă veţi înceta sa consumaţi aceste produse. Ceaiul şi cafeaua conţin elemente dăunătoare omului numite alcaloide, iar partea componenta a laptelui pasteurizat este o componentă a proteinei, cazeina, care intra în structura celui mai puternic clei cunoscut astăzi, capabil să încleie un copac. Dar oare mai merită să ne miram ca, după ce aţi mâncat mult caşcaval/brânza sau îngheţata, a doua zi vă simţiţi ca vi s-a încleiat totul în interiorul dvs. şi fără un purgativ nu veţi scapa? Acum cunoaşteţi adevăratul motiv.

Din păcate, în ciuda a ceea ce susţin reclamele scumpe la produsele lactate, în care, posibil, dvs. credeţi, laptele nu aduce niciun folos organismului. Dacă va îndoiţi, explicate-mi de ce hemoroizii, de care am suferit mulţi ani la rând, au dispărut, imediat ce am renunţat (la sfatul medicului) să mai consum lapte şi produse lactate? Şi dacă nu credeţi acestei dovezi ale mele, mergeţi la biblioteca şi consultaţi un tratat de medicina din ultimii 20 ani, unde se precizează destul de clar şi fără dublu înţeles ca laptele trebuie evitat cu totul!

Colonelul vorbeşte puţin despre băuturi (în afară de ceai şi cafea), totuşi, practic, cu toţii bem ceva în timpul mesei. Reprezentanţii şcolii igienei naturiste ne sfătuiesc să nu bem nimic în timpul mesei, deoarece lichidul dizolva fermenţii şi acizii gastrici, împiedicându-i să digere mâncarea. Band ceva la masa, nu lăsaţi procesul de digestie să se ducă la bun sfârşit. Anumiţi cercetători moderni nu sunt de acord cu acest lucru, dar cei care practica regula „să nu bei în timpul mesei", considera ea le este pur şi simplu benefic acest lucru. Ascultaţi de organismul dvs., acesta mai sigur decât orice cercetări, vă va spune ce este mai bine pentru el.

Colonelul Bradford aduce un omagiu oualor crude; şi noi

consideram galbenusul de ou ca fiind cel mai bun dintre produsele ce conţin proteine. Şi totuşi, în acele oua care se vând astăzi în supermarketuri, destul de des se conţine virusul salmonella, de aceea, nu v-am sfătui să beţi oua crude. Ca să pregătiţi ouăle moi, încălziţi apa pana la fierbere şi stingeţi focul. Ţineţi în apa ouăle trei minute, apoi scoateti-le şi mâncati doar galbenusul. Albuşul aruncaţi-l, asta dacă nu sunteţi sportiv şi nu faceri foarte mult efort fizic.

Exista părerea ca, galbenusurile de ou au un efect benefic asupra creierului şi sănătăţii corpului. Colonelul Bradford este total de acord cu acest lucru.

Pagina 103 (TABEL)

Asocierea corectă a produselor alimentare

PROTEINE AMIDON

Nuci, boabe uscate, Cartof, fasole lima, dovleac.

Seminţe, mazărea uscata grane coapte, crupe, anghinare Asociere incorecta

Arahide, linte, oua, gulii, castanet, nuca de cocos, lapte*, caşcaval*, carne* macaroane, piane

* nu se recomanda

Asociere corecta

Asociere corecta Asociere corecta

VERDEATA ŞI LEGUME CU

CONŢINUT MIC DE AMIDON

Calata, roşii, castraveţi, ţelina, ardei gras roşu şi verde, spanac, diferite tipuri de varza, dovlecei, broccoli, sfecla, conopida, fasole fibroasa, dovleac

Asociere f. buna Asociere prosta Asociere f. buna

Fructe acre Fructe dulci-acrisoare Fructe dulci

Portocale, mango, mere, caise banana, curmale, mandarine, grep-fruit, pere, piersici, vişine, smochine, fructe uscate, lămâi, fragi, ananas, majoritatea soiurilor de struguri struguri „Tompson", kivi, rodii prune Muscat

ŢINEŢI MINTE: IDEAL ESTE SA MÂNCATI UN FEL DE MÂNCARE LA O SINGURĂ MASA

Să ne aducem aminte cuvintele: „Eu ştiam înainte ca

galbenusurile de ou sunt hrănitoare, dar adevărata lor valoare am înţeles-o doar după cunoştinţa pe care am făcut-o în mănăstire cu alt european, care a studiat cândva biochimia. Acesta m-a lămurit ca oule conţin o bună parte din toate substanţele benefice, obligatorii pentru funcţionarea creierului, sistemului nervos, a întregului organism în general. Chiar şi în cantităţi foarte mici, aceste elemente trebuie să ajungă în organism, pentru asigurarea sănătăţii spirituale şi fizice".

Colonelul Bradford ne mai da încă un sfat preţios: amestecaţi foarte bine alimentele în gură. Scoala medicinei naturiste ne învaţă să amestecam hrana pana când aceasta nu se va transforma într-un terci subţire. Dar Spallanzani (1729 – 1799), unul dintre primii cercetători ai procesului de digerare stomacala, a descoperit ca vişinele coapte, dar înghiţite întregi şi strugurii, aşa şi ies din organism, întregi. Aceasta observaţie, nu fără interes, ne vorbeşte încă o dată despre faptul că este foarte important să amestecam bine hrana. Se asimilează doar ceea ce după consistenta se aseamănă cât se poate de mult cu un lichid.

Alimentaţia succesiva: *ultimul pas către o asociere* corectă a *produselor alimentare*

Aşa dar, urmarea regulilor alimentaţiei disociate, va îmbunătăţi considerabil digestia şi starea dvs. de sănătate în general. Dar dacă veţi avea dorinţa de a merge mai departe şi veţi vrea să îmbunătăţiţi mai mult digestia şi să vă întăriţi sănătatea, veţi dori să încercaţi alimentaţia succesiva, pe care o numim culmea asocierii produselor alimentare.

Energia economisita cu ajutorul alimentaţiei succesive, poate fi întrebuinţata în scopuri terapeutice, în direcţia curăţării organismului de reziduuri, munca cerebrala sau activitate emoţională.

După cuvintele colonelului Bradford, digerarea hranei are lor succesiv, strat cu strat. Ceea ce a fost mâncat mai devreme, se va digera mai devreme şi, dacă aţi mâncat succesiv, fermenţii necesari pentru fiecare tip de aliment, vor putea să se secrete liber, fără să se amestece între ei (vezi pag. 189 – 191)". Avantajele unei corecte asocieri a produselor"). În acest caz, toată hrana se digera în câteva ore, fără să vă facă să simţiţi senzaţii neplăcute.

Pacienţii care vin la mine şi se plâng de o proastă digestie, dureri de burta, râgâieli, burta umflata, constipaţii, diaree, de obicei, sunt sfătuiţi să treacă de la modul de alimentare tradiţional la unul mai

calitativ. Eu le spun că trebuie să evite produsele care necesita o prelucrare culinara serioasa, cât şi la gustări, consumând în loc de acestea legume verzi, nuci, seminţe şi fructe. Unii refuza categoric să renunţe la obiceiurile alimentare cu care s-au obişnuit. Dar nu-i tai de pe lista mea, ca fiind fără de speranţa, le propun pentru început să schimbe pur şi simplu succesivitatea alimentelor mâncate. În chiar mai puţin de o săptămână, ei scapa de multe neplăceri, legate de digestie! Desigur, sunt mulţumiţi de rezultate. După un aşa început mulţi dintre ei hotarase să facă şi următorii paşi în legătura cu schimbarea modului de alimentare.

Eu continui să mă ocup de alimentaţia zilnica a pacientului pana când, acesta doreşte singur să respecte acest lucru şi poate să urmeze recomandările mele. Dar recomandarea mea cea mai importantă rămâne cea legată de alimentarea succesivă. Acei pacienţi la care s-a îmbunătăţit procesul de digestie, datorită cărui fapt substanţele nutritive au început să se asimileze mai bine, iar sănătatea s-a stabilizat în general, sunt deja gata să-şi schimbe şi alimentaţia lor zilnica.

Încă un rezultat important al alimentaţiei succesive este şi scăderea rapida în greutate. Gândiţi-vă: atunci când va umpleti pana la refuz gura cu diverse bucate, apetitul dvs. creste nu gluma! în urma cărui fapt mâncati mult mai multe elemente care în mod normal trebuie organismului în cantităţi mai mici. Mâncand succesiv, chiar şi dacă nu veţi alege prea tare alimentele, tot veţi slabi, deoarece veţi mânca mai puţin!

Principiile de bază ale alimentaţiei succesive/alternative

În ciuda unei păreri general vehiculate, în stomac hrana nu se amesteca, doar dacă nu aţi amestecat-o de la bun început. Mâncarea înghiţita se digera pe rând, strat cu strat.

În „Manualul de filosofie" al doctorului Wilhelm Hawel putem citi următoarele: „Doctorul Gruttner a hrănit şobolanii succesiv cu bucatele de mâncare de diferite culori. Când după un anumit timp şobolanii au fost adormiţi, iar stomacurile lor au fost deschise, s-a descoperit ca, straturile de mâncare nu s-au amestecat între ele".

Un alt caz cunoscut, ce confirma teoria digerarii pe etape a alimentelor în stomac, a avut loc în timpul războiului civil din SUA. Acesta este descris de către doctorul fiziolog Bumon: un soldat a fost împuşcat în stomac din cauza cărui fapt, i s-a format o gaură în stomac.

Un timp aceasta a rămas deschisa şi câţiva medici au avut ocazia să vadă ca mâncarea se digera în stomac pe etape.

Dacă doriţi să vă convingeţi singuri de acest lucru, mâncati mai întâi pepene roşu, apoi salata, după aceea caşcaval. Când va veni timpul, vă veţi convinge ca, scaunul dvs. se compune din straturi diferite: întâi vor ieşi resturile de pepene, acestea vor fi de culoare roşie, apoi va urma salata cafenie închisa şi resturile de caşcaval. Toate acestea vor ieşi din organism în ordinea în care au fost înghiţite. Acest experiment este pe măsura oricui, dar nu uitaţi că trebuie să mâncati pepenele, salata şi caşcavalul pe rând.

Atunci când alimentele ajung în stomac pe rând, atunci în diferite straturi de mâncare au loc diferite procese de digestie. Pentru fiecare strat din pereţii stomacali se secreta diferiţi fermenţi, în urma cărui fapt creste eficienta întregului process de digestie.

Daţi-mi voie să vă descopăr un principiu de alimentare de baza, vehiculat de Igiena Naturista: mâncati produsele în ordinea diminuării conţinutului de apa din ele. La sfârşit mâncati produsele cele mai puţin apoase şi mai concentrate. NICIODATĂ nu faceţi invers.

Colonelul Bradford subliniază, de asemenea, importanta alimentaţiei succesive. Alimentaţia de acest gen este legată de modul de alimentare susţinut de acesta care consta în a mânca un fel de mâncare la o singură masa / o singură dată. La animale şi primate care se hrănesc anume în acest mod, procesul de digestie nu este împiedicat de nimic.

Mai jos sunt date câteva reguli simple legate de alimentarea succesivă:

1. Începeţi masa cu cele mai apoase produse şi încheiati-o cu cele mai puţin apoase.

2. Majoritatea băuturilor diluează şi spala din stomac fermenţii de digerare, ceea ce creează greutăţi în procesul de asimilare a hranei. Nu beţi nimic după masa.

3. Legumele şi fructele se asociază foarte bine între ele, dacă vor fi mâncate în ordinea corecta. Salata de legume (fără adaos de ulei) trebuie mâncata înainte de fructe, pentru a se asimila mai bine substanţele minerale.

4. Dacă mâncati mai mult de o masa pe zi, nu asociaţi fructele cu mâncarea gătită. Dacă veţi mânca fructele după produsele cu conţinut mare de amidon, de proteine sau grăsimi, acestea nu vor putea să iasă

din stomac pana nu se va digera hrana greu asimilabila şi cea care a ajuns în stomac mai devreme. Iar dacă fructele vor rămâne ore întregi în stomac, unde în afară de ele s-a adunat şi amidonul, proteinele şi grăsimile, atunci acestea vor începe cu siguranţa sa fermenteze. Iar acest lucru, la rândul său, va da naştere gazelor, râgâielilor şi dereglării procesului de digestie. Pe când, dacă veţi mânca fructele înainte de restul alimentelor, nu veţi simţi niciun fel de neplăcere.

Dacă luaţi o singură masa pe zi, atunci pentru o mai bună asimilare a hranei, faceţi o pauză de jumătate de ora între fructe şi legumele pregătite.

5. Nu mâncati niciodată produse acre, inclusiv fructe acre după alimentele cu amidon.

6. Nu consumaţi nimic dulce, nu beţi sirop şi nu mâncati fructe proaspete sau uscate după produsele cu mare conţinut de amidon, proteine sau grăsimi.

7. Adepţii bucătăriei tradiţionale pot mânca peste, dar cel mai bine este să faceţi acest lucru pana sau după consumarea cartofului, căci acesta se digera mai repede. (raportul conţinutului de amidon în cartof şi în crupe se exprima 1: 10). Aceasta este una dintre excepţiile, când puteţi amesteca amidonul cu proteinele.

8. Puteţi asimila produsele anumitor categorii, căci au aproximativ acelaşi timp de digerare. De exemplu:

— Se asociază foarte bine două soiuri diferite de pepene galben sau trei feluri diferite de fructe;

— Se poate pregăti o salată din legume proaspete suculente, cum ar fi roşiile, câteva feluri de salata verde, castraveţi, ardei gras, roşu sau verde, cât şi alte legume proaspete şi verdeata;

— Legumele pregătite prin diferite metode, este cel mai bine să le mâncam în mai multe reprise: la început verdeata, apoi legumele cu o consistentă mai mare (dovlecei, conopida, broccoli) şi numai după aceea rădăcinoasele tari, precum morcovul, napul/gulia, sfecla şi ridichea;

— Se pot, de asemenea, asocial mai multe feluri de cartofi; cartoful dulce este preferabil să-l lăsaţi la sfârşit. Înainte de cartofi puteţi mânca câteva cereale, iar în stare cruda/proaspăta acestea se pot asocial cu fructele;

— Dacă aveţi o digestie buna, puteţi asocia diferite crupe/cereale. După terci/casă, se poate foarte bine mânca puţina

fasole (boboase). De exemplu, la 120 g de orez se pot adăuga 30 g de linte (se indica greutatea produsului uscat);

— Foarte bine se asociază două tipuri diferite de seminţe, de exemplu, de floarea-saorelui şi dovleac sau susan negru. Uneori se pot asocia şi câteva tipuri de nuci, dar e mai bine să ne limitam la unul singur. Dacă pe noapte nucile şi seminţele sunt lăsate în apa, iar înainte de mâncare se vor macina, acestea se vor asimila mult mai eficient;

— 2 – 3 feluri de peşte se asociază foarte uşor între ele, cât şi două feluri de pui sau carne. Totuşi, nu uitaţi, că trebuie să evitaţi diversitatea excesivă, deoarece acest lucru duce la ghiftuire.

Corecta asociere a produselor alimentare

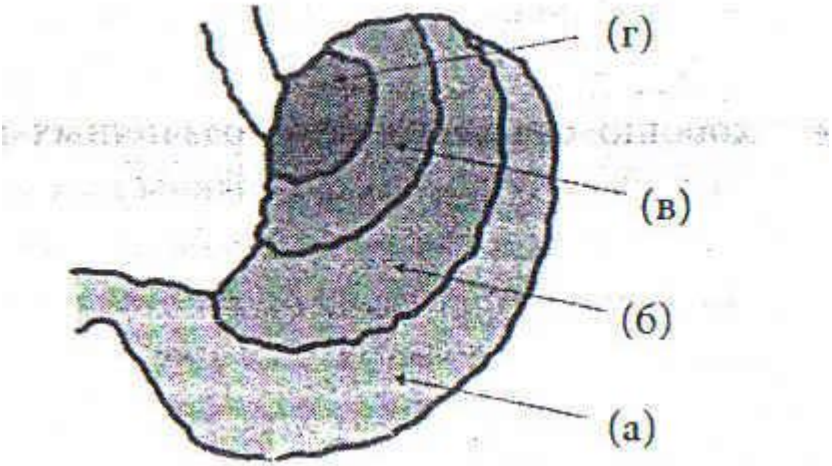
Este dat mai jos planul unei mese corect combinate:

a) 240 g se suc de morcov, ţelina şi castravete, pentru prelucrarea cărora va fi nevoie de 15 minute.

b) 240 – 360 g. de salata de legume (mixate pana la obţinerea unei mase lichide uniforme, salata „romen", roşii, ţelina, castravete şi ardei roşu sau verde), care se digera în 20 minute.

c) 360 – 500 g. de pepene galben de două feluri sau fructe suculente proaspete (mere sau pere). Timp de prelucrare – 30 minute.

d) (la alegere) 30 – 60 g. de seminţe sau alone (2 – 3 ore pentru prelucrare).



Pe schema de mai sus este arătat ca sucul de legume ocupa în

stomac zona (a) timp de 15 minute.

Salata de legume (b) părăseşte stomacul după 20 minute, cu 5 minute mai târziu după suc.

Pepenele galben sau fructele (c) rămân în stomac timp de 30 minute, cu 10 minute mai mult decât salata.

Dacă aţi mâncat seminţele de floarea-soarelui sau de dovleac (d), se vor prelucra în jur de două ore şi jumătate şi vor părăsi stomacul după fructe.

Alimentarea de trei ori pe zi după doctorul Bass

Mâncati alimentele (a), (b), (c) şi (d) în ordinea care este menţionată în text. Trecând la felul doi, nu va întoarceţi la cel anterior. Fiecare masa este bine echilibrata şi conţine toate substanţele necesare pentru sănătate.

MICUL DEJUN

(A) 220 g de suc de fructe din părţi egale de suc de morcovi, ţelină şi castravete.

(B) 220 g de salata de legume din roşii, salat „pomen", castraveţi, ţelina şi/sau ardei gras verde sau roşu.

(C) Pepene roşu – nu mai mult de 500 g. Pepenele roşu se poate înlocui cu aceeaşi cantitate de alte tipuri de fructe (două-trei feluri) sau 2 – 4 banane.

(D) 240 – 500 g în total, la alegere:

— L-2 oua moi;

— 30 g de seminţe sau nuci neprajite;

— 120 g de terci (de ovăz, de grâu, orez sau hrisca, cartof, cartof dulce, cereale, patisson. Nucile şi seminţele e mai bine să le înlocuiţi cu galbenus de ou).

Nota: produsele din grupa (D) se recomanda celor care îndeplinesc munci fizice grele sau începătorilor (celor care abia au trecut la dieta Igienei Naturiste). Vara, când organismul are nevoie de multe lichide, puteţi mânca mult pepene.

LUNCH GUSTARE

(A) Suc de legume (vezi „Micul dejun).

(B) 220 – 360 g de salata din verdeata, roşii şi castraveţi.

(C) Un fruct oarecare sau 1 – 2 ştiuleti de porumb crud.

(D) Seminţe neprajite sau nuci (30 – 60 g) sau avocado (240 g). De două ori pe săptămâna nucile se pot înlocui cu telemea, nesarata şi degresata sau cu caşcaval de tip chedder sau munster (60 – 120 g) Cei

care nu sunt vegetarieni, pot mânca de două ori pe săptămâna peste.

PRÂNZ

(A) Suc de roşii, castraveţi şi dovlecel (240 g).

(B) 240 – 360 g salata de verdeata, roşii şi castraveţi, o lingură de ulei şi o lingurita de suc de lămâie.

(C) 1 – 2 legume fierte la aburi (fiecare de 120 g).

(D) Alegeţi două produse: un ştiulete de porumb sau dovleac cu cartofi, sau cartofi cu cartof dulce (yams?) (în total, nu mai mult de 500 g). De trei ori pe săptămâna respectaţi următoarea succesiune: în l-a 3-a, a 5-a şi a 7-a zi mâncati un ştiulete de porumb sau un cartof cu orice fel de legume din familia curcubitaceelor, sau cartof cu yams (să nu depăşească împreună 500 g). A 2-a, a 4-a şi a 6-a zi la A), (B) şi C) adăugaţi 90 – 120 g (greutatea produsului uscat) de orez decorticat, grau sau hrisca, cât şi 30 g. (tot greutatea produsului uscat) de fasole, linte sau naut.

Cei care mănâncă carne, trebuie să sară la prânz peste punctul (D), în locul căruia se poate mânca un cartof sau 240 – 360 g de orez fiert, hrisca, arpacas sau alt tip de crupe, după care 120 g de peşte, carne de pui sau curcan. La început nici să nu mâncati carne mai mult de 5 ori pe săptămâna, reducând acest număr treptat la 2 – 3 ori pe lună.

De 2 – 3 ori pe săptămâna se poate mânca peste sau în loc de peşte, carne de pui, dar doar o dată pe săptămână. Carnea de pui se poate înlocui cu 2 – 3 oua.

Când nu mâncati acasă, mai întâi mâncati salata de verdeata, castraveţi şi roşii, apoi cartoful, apoi peştele sau carnea de pui. În restaurantul chinezesc se pot comanda legume, apoi peste, iar la sfârşit orez. Vegetarienii pot renunţa la carne, luându-şi mai multe legume, apoi orez.

Dacă doriţi să slăbiţi, treceţi la alimentaţia de două ori pe zi. Renunţaţi la micul dejun sau lunch, dar nu uitaţi de masa de prânz. Kilogramele dvs. În plus se vor topi pur şi simplu! Dacă mâncati doar produse crude, înlocuiţi cina cu lunch-ul (lunch dimineaţa şi seara). Schimbaţi zilnic felul principal al lunch-ului. Faceţi micul dejun una din cele trei mese pe zi.

Posibil ca, nu veţi putea renunţa la masa/porţia cu care v-aţi obişnuit. Dar şi în acest caz, puteţi să evitaţi înghiţirea haotica a produselor. Urmaţi pur şi simplu regula principala a alimentaţiei

succesive: Începeţi cu produsele mai apoase, încheind cu cele mai tari şi concentrate. Totuşi, un om înţelept se va strădui să trăiască cât se poate de chibzuit – acesta se va hrăni cu produse de cea mai bună calitate, succedându-le corect, fără a depăşi normele.

Ce înseamnă o norma nutritiva? Aceasta este cantitatea minima de hrana care asigura organismul cu toate substanţele nutritive necesare pentru o viaţă îndelungata şi sănătoasa, în care nu va fi loc de boala şi oboseala. Mulţi specialişti de nutriţie ne sfătuiesc să mâncam de trei ori mai puţin, decât ne-am obişnuit; alţii ne recomanda să ne ridicam de la masa cu senzaţia de foame. Colonelul Bradford aduce exemplul călugărilor tibetani, care mâncau puţin şi nu trăiau deloc rău cu acest regim modest.

Întrebări legate de asocierea produselor

Care este modul corect de adăugare a vitaminelor la hrana zilnica?

Dacă veţi urma sfaturile relatate în acest capitol şi veţi tine regimul vegetarian, organismul dvs. şi aşa va fi asigurat cu toate vitaminele necesare, în afara poate de vitamina B_{12}, care poate fi luata special de 2 ori pe săptămână. Deşi mulţi specialişti afirma ca tractul digestiv al vegetarianului fabrica singur aceasta vitamina, alţii nu sunt de acord cu aceştia, recomandând vitamina B_{12} ca supliment.

Nu va simţi organismul o foame de proteine fără consumul de carne?

Numeroase cercetări ale medicilor şi fiziologilor au demonstrat ca omul occidental consuma prea multe proteine, ceea ce duce la apariţia unor boli ca osteoporoza, artrita, cancerul intestinului gros şi altele. Renunţând la carne, veţi înceta sa va otrăviţi organismul cu antibiotice, hormoni de creştere (şi încă Dumnezeu ştie ce!), cu care sunt îndopate bietele animale la ferme pentru a creşte mai repede în greutate şi a fi tăiate şi vândute. Mâncand zilnic 90 – 120 g de nuci neprajite şi nesarate sau două oua moi, aşa cum ne sfătuieşte colonelul Bradford, veţi asigura organismul dvs. cu cantitatea necesara de proteine.

Ne sfătuiţi să nu bem lapte şi să nu consumam produse lactate. Cu să ne asigurăm atunci resursele de calciu?

Cercetările au arătat ca în hrana vegetariana se conţine suficient calciu. Destul de mult în verdeata, nuci neprajite şi seminţe, în crupe, fructe proaspete şi uscate, legume precum, broccoli sau fasolea

fibroasa, în carnea peste: sardine şi somon.

Cum se va reflecta o astfel de hrana asupra colesterolului din sânge?

După renunţarea la produsele lactate şi trecerea la dieta vegetariana, nivelul colesterolului se va micşora considerabil. Anumiţi doctori, pentru atingerea unui efect asemănător şi/sau pentru scăderea tensiunii sangvine, recomanda medicamente, pe care omul trebuie să le ia toată viaţa. Înlocuindu-le cu o dietă vegetariana, cu cele Cinci Ritualuri şi cu mersul zilnic pe jos cu pas rapid, veţi economisi bani şi veţi evita efectele secundare pe care le provoacă preparatele medicale.

Dieta de fata recomanda galbenusurile de ou: acestea conţin lecitina, care împiedica formarea colesterolului pe pereţii arterelor.

Aceasta dieta nu se potriveşte nicidecum cu cele patru grupe tradiţionale de produse recomandate, nici cu noul sistem de alimentare, creat de Ministerul agriculturii din SUA. Trebuie oare să ignorăm acest lucru?

Da, nu ascultaţi de recomandările medicinei „respectabile; sute de doctori din întreaga lume critica ministerul de agricultura pentru favorurile pe care le face lobby-ul influent de la Washington industriei de carne şi lactate.

După lectura cărţilor unor autorităţi ca doctorul John Dugal, dr. Deen Ornish şi dr. Michael Klayper, orice om întreg la minte va ajunge la concluzia că produsele din carne şi cele lactate sunt unul dintre motivele de boala şi sănătate proasta. În cartea lui Nil Bernard „Hrana pentru viaţa" veţi citi, despre cum anume situaţia „adevăratelor" patru grupe de produse (fructe, legume, cereale şi boboase), care reprezintă cea mai sănătoasa hrana, a devenit un sprijin ştiinţific al dietei vegetariene. Puteţi chiar să vă consultaţi cu programul dr. Irina Orshina „Cum să procedăm pentru a face să regreseze boala de inima". Sau studiaţi ceea ce se numeşte cartea de căpătai a vegetarianului – „Calea către sănătatea ideala şi o talie supla pentru o viaţă întreaga" de Mack-Dugal

Am deja peste 60 ani. Va îndepărta oare *alimentaţia disociat efectele vechiului haos în modul de alimentare*?

Acest lucru nu trebuie garantat, dar vă veţi simţi cu siguranţa mai bine. Igiena naturista nu promite un rezultat instantaneu. Scoala igienei afirma ca dacă începem să ne alimentam corect, să facem

exerciţii, vom dormi suficient şi ne vom odihni, cât şi dacă vom urma celelalte sfaturi, menţionate mai sus, organismul se va vindeca. Asemenea fenomene precum, dereglări ale stomacului, gaze, constipaţii, arsuri, s.a., vor deveni mai rare sau vor dispărea definitiv. Anumite persoane observa o îmbunătăţire considerabila a sănătăţii chiar şi în cazul bolilor cronice, deşi igiena nu garantează acest lucru. Cu câţiva ani de respectare a modului sănătos de viaţa nu întotdeauna putem lichida cu totul rezultatele acţiunii negative îndelungate asupra organismului, dar, totuşi, putem atinge serioase rezultate în acest sens.

Trebuie oare să avem grija ca şi copiii să asocieze corect produsele alimentare?

Dacă copilul are gaze, constipaţii, dereglări şi alte probleme de digestie, atunci alimentaţia disociata şi succesiva ar trebui să micşoreze sau să înlăture de tot aceste fenomene. Dar, dacă familia dvs. şi aşa consuma hrana vegetariana, atunci nu trebuie neapărat să obosiţi copilul cu regulile de asimilare a produselor, deoarece hrana naturala deja îi asigura acestuia un process de digestie normal. În comparaţie cu adulţii, a căror digestie este stricata cu trecerea anilor de consumul de surogate alimentare şi diferitele băuturi, copilul încă nu a reuşit să fie supus acţiunii incorecte în modul de asociere şi succesiune a produselor. Masa trebuie să fie pentru copil o sărbătoare (şi pentru maturi); nu trebuie să fie luata pe fuga, într-o atmosferă neplăcuta şi tensionata. Dacă felurile de mâncare sunt servite într-o ordine corespunzătoare, copiii vor însuşi destul de rapid obiceiurile corecte şi fără prea multe indicaţii.

Ajuta alimentarea disociata persoanelor care suferă de boli precum diabetul, *tensiune arterială mare*, *ulcer*, *hipoglicemie şi altele*?

Majoritatea oamenilor care se alimentează disociat, au de câştigat, aceştia suferă mai puţin de dereglări, gaze şi râgâieli.

Totuşi, dacă ceva va nelinişteste, consultaţi-vă cu doctorul, înainte de a aduce anumite schimbări în dieta dvs. zilnica şi modul de viaţă. Dacă aveţi neîncredere în principiile alimentaţiei disociate, consultaţi-vă cu un specialist în dieta alternativa. Majoritatea medicilor şi specialiaştilor în domeniul nutriţiei, care au făcut studii tradiţionale, nu se descurca prea bine în asocierea produselor, în dieta vegetariana şi sănătatea excelenta. De exemplu, majoritatea studenţilor la medicina americani acorda problemelor de alimentaţie un timp foarte scurt de studiu. Aceştia mai degrabă studiază bolile şi

tratarea lor cu ajutorul medicamentelor. Studiile moderne de medicina nu ne dau informaţii cu privire la medicamentele naturiste şi posibilităţile organismului de autovindecare. După ironia sortii, media de viaţa a doctorilor este mai mică decât cea a reprezentanţilor multor altor profesii.

Aşa deci, dacă doriţi să primiţi un sfat calificat cu privire la asocierea produselor sau la alimentare, cautaţi un specialist „adevărat" în domeniul sănătăţii.

Care este cantitatea optimă de hrana pentru sănătate?

Aceasta este acea cantitate minima de hrana care asigura organismul cu substanţele hrănitoare, necesare pentru o viaţă fericita şi sănătoasa. Ridicaţi-vă de la masa cu o uşoară senzaţie de foame. Mâncati de trei ori mai puţin, decât v-aţi obişnuit. De câteva ori pe săptămâna săriti peste cate o masa. Nu ronţăiti între mese. Nu mâncati nimic după ora 19: 00. Ţineţi minte ca, Luigi Cornano, scriitorul Italian din epoca Renaşterii, mânca pe zi nu mai mult de 360 g de hrana şi bea 420 g de suc de struguri! Nu este obligatoriu să vă limitaţi la atât, dar să mâncati mai puţin se poate. (vezi „Trei mese pe zi după dr. Bass", unde este arătat cât şi ce putem mânca).

Pot apărea anumite efecte secundare sau complicaţii, *legate de trecerea la dieta disociata*?

Majoritatea va simţi schimbări importante în sens pozitiv. Totuşi, după un timp oarecare, mai ales dacă aţi început să mâncati doar mâncare vegetariana, pot apărea dureri de cap, dureri de stomac, răceala sau simptome asemănătoare gripei. Nu va grăbiţi la doctor după medicamente, aşteptaţi pur şi simplu câteva zile.

Aceste simptome arata ca organismul dvs. se curăţă de toxine şi otrava, care s-au acumulat de-a lungul anilor în urma unei alimentaţii nu prea corecte şi a unui mod de viaţa necorespunzător. Staţi la pat. Când veţi simţi sete, beţi apa distilată, mâncati cât se poate de puţin (mai ales sucuri de legume şi citrice). Dormiţi mai mult; încăperea trebuie să fie bine aerisita şi iluminata corespunzător. Luaţi-vă câteva zile de pauza de la activităţile zilnice.

Când aceasta etapa de curăţare va ajunge la final, vă veţi simţi atât de uşor, ca niciodată!

Puteţi enumera principiile de baza a alimentaţiei disociate?

1. Cu cât veţi mânca mai puţin, cu atât mai repede se va digera hrana. Mai multă mâncare, înseamnă mai mult timp pentru digerare,

mai multă energie consumata.

2. Cu cât mestecaţi mai bine mâncarea, cu atât mai repede se va asimila aceasta.

3. Cu cât mai puţine feluri de mâncare veţi amesteca şi cu cât va fi aceasta mai puţin diversificată, cu atât mai uşor va fi procesul de digestie şi cu atât mai mica dorinţa de a mânca în plus.

4. Şi ultimul: urmaţi sfatul minunat al colonelului Bradford şi nu forţaţi evenimentele! Locuitorii Romei antice au construit Roma nu într-o singură zi, deci nici dvs. nu puteţi aştepta ca veţi atinge sănătatea maxima într-o săptămâna. Mergeţi în ritmul dvs. şi simţiţi-vă bine. Cele Cinci Ritualuri şi alimentaţia disociata vă vor aduce o sănătate la care nu aţi visat nicicand!

Vorbind despre dieta şi alimentaţie, colonelul Bradford ne-a lăsat şi câteva îndrumari cu privire la importanta sunetului şi glasului pentru sănătatea şi longevitatea omului. În capitolul următor vom analiza aceste îndrumari.

Doctorul Stanley S. Bass